Renovación interior

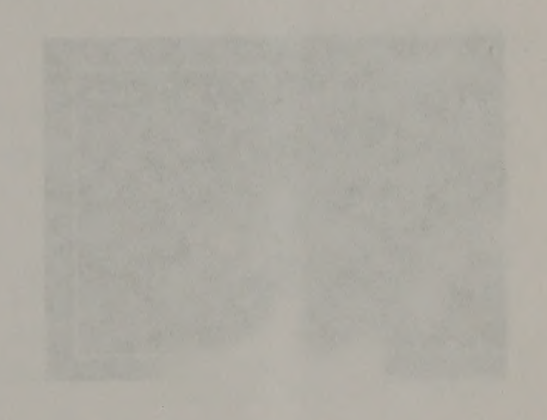


...un camino que debes andar

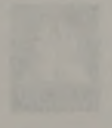
Henry Góngora G.

"Lámpara
del
Señor
es el
espíritu
del
hombre
que
escudriña
lo más
profundo
de
su ser".
(Prov.20:27
B de las A)

Renovación interior



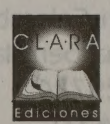
...un camino que debes andar



Renovación interior



...un camino que debes andar



Primera edición: Noviembre de 2003

A menos que se indique, las citas bíblicas son tomadas de la Biblia Latinoamérica Edición Revisada 1995. Editorial Verbo Divino 70ª Edición.

ISBN 958-33-5367-1

Diseño y Diagramación: Alvaro García
alvaroegarcia@tutopia.com

Ediciones CLARA
Apartado Aéreo 57 527
Bogotá D.C. Colombia
E-mail: clara@neutel.net.co

Ediciones SEMILLA
Apartado 11, Periférico
Zona 11, Cd. Guatemala
Guatemala, C.A.
www.semilla.org.gt

Impreso en Colombia
Por: Buena Semilla
A.A. 29724
Bogotá D.C.

Dedicado a

Arcelia.
Una vida que invita a la renovación.

Sandra Ruth.
Compañera del camino.

Gabriela y Alejandra:
"Denme hijas mías su corazón y observen sus ojos mis caminos."

AGRADECIMIENTOS

Toda acción de gracias, honra y honor para Aquel, por quien fueron hechas todas las cosas, que se hizo humano para darle sentido a mi vida.

Gracias Martín por retarme a ser diferente, y quien sin saberlo, es parte de mi equipo de trabajo. Gracias Marcos por invitarnos a 'encender una luz'. Gracias Daniel, Rubén, Julio, Bernardo y Judith, sus aportes están presentes en cada palabra de éste libro.

Gracias Wilmer, fuiste el instrumento que el Señor utilizó para traer alimento a mi desierto. En edición y corrección eres una bendición de Dios.

Gracias iglesia local por permitirme, con su amor, paciencia, y apoyo, caminar juntos éstos 20 años.

Finalmente quiero agradecer, con todas las fuerzas de mi corazón, a todos los participantes en nuestros Encuentros – Talleres', en particular a quienes insistieron en que debía escribir éste libro. Gracias por permitir ser parte de sus vidas al compartir tantas experiencias profundas de sí mismos, en busca de la renovación interior.

Henry

*“Les ruego, pues,
hermanos, por la gran ternura
de Dios, que le ofrezcan su propia
persona como un sacrificio vivo y santo
capaz de agradarle; este culto conviene
a criaturas que tienen juicio.
No sigan la corriente
del mundo en que vivimos,
sino más bien transfórmense a partir
de una renovación interior. Así
sabrán distinguir cuál es la
voluntad de Dios, lo que
es bueno, lo que le agrada,
lo que es perfecto”.*
(Rom. 12: 1-2)

CONTENIDO

	Pag.
Introducción	11
Parte I	
Renovación interior, Para qué?	21
Mi interior en la renovación	29
El silencio en la renovación	33
El contacto en la renovación	39
El perdón en la renovación	43
Parte II	
Las dimensiones de mi vida	
(Formatos 1 y 2)	53
Area Cognitiva	61
Area Actitudinal	67
Area Emocional	71
Area Física	81
Area Espiritual	95
Reflexión final	
El amor en la renovación interior	103
Bibliografía	109

INTRODUCCIÓN

Eran altas horas de la noche y cuidaba de la recuperación de Sandrita, luego de su intervención quirúrgica. Entonces fui confrontado amargamente por una cruda verdad. Mi machismo, indiferencia e insensibilidad, habían llevado a mi esposa a ese estado de postración. Y fui sacudido por una realidad, yo estaba en las mismas condiciones de las personas que atendía en consulta, que de paso, también era la situación de muchos de mis colegas, de miembros de la iglesia, de compañeros y alumnos en la universidad, y de tantos otros con los que compartía día a día. Estaba también enfermo, sobreviviendo, desconectado, desmembrado, indiferente, aletargado, haciendo esfuerzos sobrehumanos por demostrar lo que no era, viviendo una "religiosidad", sin vida, sin fuerzas y sin pasión. Y ahí, con la frente en el piso, bañado en lágrimas, a las 2am, en la habitación de una clínica soy consciente de mi condición y tengo que pedir perdón. A nuestro Señor y Dios, a mi esposa y a mí mismo por haberme permitido dejar arrastrar por 'la corriente de éste mundo', esa no era la voluntad de Dios ni lo que yo quería para mi vida.

Entiendo entonces que nuestro Padre Creador, más que las posiciones él demanda es nuestra condición de vida, y para eso nos dotó de los recursos necesarios para caminar en la plenitud. Y en la persona de Jesús nos dice: "*¡Yo he venido para que tengan vida y vida en abundancia!*". Cuando mi vida empieza a generar vida, recobra sentido. De allí que la renovación interior se convierte en el camino más gratificante que jamás haya podido emprender.

Mientras mi espiritualidad esté referida a las tradiciones religiosas y a las cuatro paredes de la iglesia; mi cabeza 'desconectada' metida en los libros, la academia y la elaboración conceptual; mi corazón errante por el mundo; mis acciones pretendiendo demostrar lo que no soy, y mi salud deteriorada; qué vida en abundancia es esa? Qué clase de vida puedo generar a mi alrededor? Qué calidad de relaciones puedo cultivar en esas condiciones?

Si mi vida interior esta 'desmembrada', mi vida en general también lo estará. La invitación es que lleguemos a un encuentro personal de profundo conocimiento y contacto. Que mis relaciones sean sanas (sin amenazas ni ataduras), empezando por la más exigentes de las relaciones que tengo en éste mundo, conmigo mismo. Porque, cómo puedo amar a mi prójimo si no me amo a mí mismo? No puedo pretender conocer, aceptar, perdonar y amar al otro, incluso a nuestro Señor y Dios, si primero no me amo, sano, cuido y perdono. Mi relación con

los demás depende de cómo está la relación conmigo mismo.

Antes de arreglar la familia, la iglesia, la sociedad, el país y el mundo, lo primero que debo hacer es comenzar por hacer los ajustes pertinentes en mi vida. El problema de allá afuera no podrá resolverse mientras las estructuras injustas no se modifiquen y se vuelvan justas y éstas estructuras no van a modificarse por sí solas, requieren sobre todas las cosas de un grupo de personas que hayan iniciado un camino de renovación interior para cambiar su propio corazón, tu corazón y mi corazón.

En éste sentido responde la primera parte del libro, puesto que el camino de renovación requiere de la presencia divina en nuestro ser para que podamos ver en nuestro interior, en silencio, estableciendo contacto y perdonando.

Para que de mi interior corran *'ríos de agua viva que salten para vida eterna'* es necesario trabajar en las cinco principales dimensiones de mi vida: **Espiritual, Cognitiva, Emocional, Actitudinal y Física.** Todas al mismo tiempo, porque así como no elegiría caminar con una sola pierna o ver con un solo ojo, tampoco elegiría vivir en función de una sola de estas áreas.

Estas dimensiones de la vida las represento con los dedos de la mano. Para que la mano funcione adecuadamente pues, 'debe estar completa'. Si necesito aferrarme de algo, difícilmente lo puedo

hacer con un solo dedo, necesito de una mano completa, con dedos saludables, integrados, conectados, en armonía y equilibrio. Cumpliendo cada uno con lo que le corresponde.

La dimensión **espiritual** es el dedo pulgar, es 'el gancho de la mano' el que me permite aferrar y sostener de la Poderosa mano, cuando pierdo el equilibrio. La dimensión **cognitiva** es el índice. Con él señalo mi cabeza cuando tengo una "brillante idea", y ahí en la cabeza están mis proyectos, imágenes, conceptos y recursos mentales. La dimensión **emocional**, es el dedo del centro, el del corazón, por eso lo llamamos así, está en directa conexión con el más importante de los órganos, porque "de él emana la vida", es "el motor". El dedo anular representa la dimensión **actitudinal**, mis conductas, es el dedo del anillo, de mis compromisos, de mis acciones. Y por último, no por ser la menos importante, la dimensión **física**, representada por el meñique, el dedo de los 'machucones en la vida', pero también del equilibrio.

Cuando se rompe el equilibrio y se altera el bienestar, entonces se presenta la enfermedad. Y cuando estoy 'en-fer-mo', vivo un 'in-fier-no'. Estas palabras tienen una misma raíz y una misma connotación. Por eso cuando vivo un 'infierno', entonces, es eso lo que genero en mis relaciones, las quemo con mis 'propias llamas' y enfermo a las personas cercanas. En mis relaciones debo practicar el principio vivificante de la honra en lugar de la

emoción destructiva del enojo.

Bien sabemos que las enfermedades no son tan sólo físicas, y éstas se manifiestan por alteraciones en las otras áreas de la vida. Hoy sabemos que el cáncer es producto de rupturas emocionales no resueltas en alguna etapa de la vida. También, 'las enfermedades del alma' como: depresiones, soledades, angustias, ansiedades, vacíos, tensiones, frustraciones y miedos, se traducen directamente en alteraciones y malestares físicos.

A esto apunta la segunda parte del libro, cómo a través de la renovación interior restablecemos el equilibrio y el bienestar para vivir vidas plenas que merezcan ser vividas.

El Dios de la vida desea para mí lo que es bueno, agradable y perfecto. Mi responsabilidad es permitirle su accionar en mí y de su mano, iniciar el proceso de encuentro personal y renovación interior. Si no hago nada, corro el riesgo de involucionar, exponiéndome a los sin sentidos, generando vacíos y condiciones inferiores de vida. Porque cuando no construyo, destruyo. Cuando no doy, quito. Cuando no actúo, estorbo.

Cada día debo proponerme descubrir los preciosos tesoros que hay dentro de mí, porque cuanto más descubro, encuentro que más necesito aprender. Con los ojos de la fe redescubrir la honestidad, la confianza, el compromiso, la pasión y la visión en

mi vida. Volver a ser 'como niño' viviendo desde la inocencia y la espontaneidad, es lo que me permitirá entrar en el 'reino de los cielos'. El tesoro es 'parte' de mi, descubrirlo es conocerme. El amor, la justicia, la paz y la alegría son lo más valioso que hay muy dentro de mí; son la expresión de mi integración; son la expresión de la presencia de Dios actuando en mi.

Debemos reconocer, que formamos parte de un todo, de un conjunto, de un universo. Que lo que yo hago impacta en todo lo demás, que las crisis, todas ellas, son un reflejo de mis propias crisis. Que todo es producto de la calidad y calidez de mis relaciones.

No puedo seguir esperando que las circunstancias, las situaciones y las personas cambien para yo cambiar, eso pasaba conmigo, porque la mayoría de la gente pretende que todo el mundo cambie, excepto ellos mismos. Es aquí y es ahora. que debo asumir el compromiso conmigo mismo. Soy yo el responsable de generar los cambios en mi vida.

Esa noche en aquella habitación, junto a mi esposa, asumo un compromiso de cambio, que desde entonces vengo trabajando en él, día a día, en ese caminar hacia la medida, la estatura y la plenitud de Aquel Hombre perfecto. Tuve que tomar la decisión: o seguía viviendo una vida desmembrada, enfermiza y apocada, o empezaba un profundo, lento y doloroso proceso de renovación.

Una ilustración que en ese momento sirvió como lección para mi vida, es la del águila real.

Cuando las águilas envejecen su pico es largo y puntiagudo, se curva, apuntando contra el pecho, sus alas están envejecidas y pesadas, y sus plumas gruesas. Volar se hace ya tan difícil que entonces el águila, tiene dos alternativas: morir, o enfrentar un doloroso proceso de renovación que durará hasta cinco meses.

Ese proceso consiste en volar hacia lo alto de una montaña y quedarse ahí en un nido cercano a un paredón donde no tenga la necesidad de volar. Después de encontrar ese lugar, el águila empieza a golpear su pico contra la pared hasta conseguir arrancarlo. Luego debe esperar el crecimiento de uno nuevo, con el que desprenderá una a una sus uñas, hasta que éstas vuelvan a nacer. Luego comienza a desplumar cada una de sus viejas plumas y crecen unas nuevas, después de ese tiempo sale para su vuelo de renovación a vivir aproximadamente treinta años más.

En nuestras vidas muchas veces tenemos que resguardarnos por algún tiempo para revisar y evaluar qué estamos haciendo de ella. Luego de confrontarnos, decidir comenzar un proceso de renovación para continuar un vuelo de victoria y plenitud de vida. Ensayemos en buscar el vuelo alto de las águilas con el que remontaremos otros cielos. Para eso tenemos que desprendernos de costumbres, prejuicios, esquemas, conceptos, tradiciones y recuerdos que nos cierran, atan y causan dolor. Desarrollar ejercicios, adquirir nuevos hábitos y construir cada día relaciones sanas.

Solamente libres del peso del pasado, con el perdón a flor de labios, podremos aprovechar el resultado valioso que siempre trae una renovación.

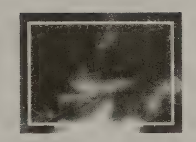
Voy a extenderme hacia lo que Dios tiene y quiere para mi.

Allá voy...

...El que sana todas tus dolencias; El que rescata del hoyo tu vida; El que te corona de favores y misericordias; El que sacia de bien tu boca, de modo que te rejuvenezcas como el águila.

(Salmo103:4 – 5)

PARTE I



Renovación interior, para qué?

"Es con el corazón
como vemos correctamente,
lo esencial es invisible a los ojos"
(El principito)

La renovación es un proceso sin fin. Nunca termina debido a que vamos cambiando conforme pasa el tiempo, pero sobre todo porque en el aspecto que más nos interesa somos una realidad sin límites. Y de mí depende iniciar esa senda hasta llegar a la medida, la plenitud y la estatura de Cristo. Para ese caminar he sido dotado de la mejor lámpara que me permitirá contrarrestar las sombras y tinieblas. Entonces empiezo a sacar a la luz aquello oculto, aquello que desconocía. Empiezo a reconocer, valorar y disfrutar los pequeños detalles de la vida, del amor, a vivir en paz, en armonía y con alegría. De lo contrario me perderé en la oscuridad.

Tu podrías decir: "Para qué renovación? ¡Si, así como estoy, estoy bien!" Tienes que saber que la renovación es la esencia misma de la vida; por ella es que hay crecimiento, hay vida, hay desarrollo. Nuestro cuerpo se renueva permanentemente. Mientras estás leyendo en este momento tus células están cambiando, se están renovando. Nos guste o no, la renovación es parte de nuestra existencia.

Cuántas personas, sólo después de haber tenido una experiencia cercana a la muerte, han cambiado su forma de ver la vida? Han cambiado radicalmente sus objetivos, siendo sensibles ante la humanidad, ahora sí, dedicando tiempo a sus seres queridos, disfrutando la bendición de estar vivos.

Sin duda, algunos necesitamos sufrir situaciones difíciles y dolorosas para cambiar. Otros lo logran con solo creer en la necesidad del cambio. Generalmente vamos por la vida con la única esperanza de que "alguien" pase y nos rescate. Olvidamos que todo verdadero cambio se inicia muy dentro nosotros mismos, cuando tomamos conciencia de la necesidad de dicho cambio, cuando somos sensibles a nuestras más profundas necesidades, y conscientes de nuestra 'pobre condición' de vida.

En medio de la desesperanza surge la esperanza en la persona de Jesús: *"Yo he venido para que tengan vida y vida en abundancia"*. En la seguridad de ésta promesa, necesito cultivar y generar

confianza; la confianza en mí mismo y una actitud abierta ante la vida y al cambio, a la renovación, que me permita estar por encima de las circunstancias, sin aferrarme a lo que ha sido 'la costumbre'. Tiendo a ser 'tan cómodo en la vida', que es necesario cambiar; y aquí se trata de un cambio total. Incluso cambiar las antiguas creencias, no tanto por viejas sino porque se vuelven inadecuadas y obsoletas.

Somos expertos en encontrar justificaciones para evitar la renovación. El cambio nos incomoda, nos produce malestar y por eso encontramos excusas para evitar la renovación. Podríamos hacer una gran lista de todas ellas, sin embargo las más comunes son:

- *Mi renovación es algo que no se me había ocurrido explorar.*
- *Ya me acostumbraré a vivir como extraño de mí mismo.*
- *No le sigo la corriente a lo que, en un momento dado, me produce gozo, paz, serenidad, alegría, "eso me incomoda".*
- *Leo para informarme. Converso para informarme y para contar, sin fin, las mismas historias.*
- *Todas las ocupaciones y demás responsabilidades son más importantes que mi propia vida.*
- *Me tengo rabia. Vivo en guerra interna conmigo mismo.*
- *Toda la gente vive así, incluso en la iglesia.*

- *En este mundo malo no se puede vivir de otra manera.*
- *Siento miedo atroz de dejar de ser como he sido siempre; de dejar de pensar como he pensado siempre; miedo a desadaptarme.*
- *No tengo por costumbre observar lo que pasa en mi interior.*
- *No sé estar en silencio y cuando cierro los ojos no me gusta lo que 'miro adentro'.*
- *No sé estar abierto a lo desconocido. Busco y rebusco dentro de lo conocido.*
- *Confundo el conocimiento de Dios, con el conocimiento interno propio.*
- *Analizo, justifico, racionalizo mis condicionamientos y mis apegos y codicias.*
- *Me parece ridículo hacer ejercicios sencillos para prescindir de mis condicionamientos.*
- *¡En fin! ¡Eso es cuestión de Dios, El verá que hace conmigo, no es mí problema, es su problema..!"*

Las personas que pasan por la vida sin experimentar profundos y radicales cambios, que viven y actúan de una manera determinada porque así viven y proceden los de su clase social, o los de su edad, color de piel, o los de su profesión, o los de la misma iglesia, suelen llegar a grados de rigidez y vacío interno que espantan.

Hacer algo porque otros lo hacen, para ser como son otros, causa deformación y tortura interna; por

eso nuestro ser se turba y nos dice que no, que ése no es el camino. Lamentablemente no sabemos oír ni interpretar esa turbación y nos la pasamos aferrados a estereotipos y prejuicios en los que nos encubamos hasta alienar nuestras vidas, y eso no es vida... es muerte. *"Sepulcros blanqueados"*, les increpaba el Señor a los que en su época, como hoy, viven esa clase de vida.

El amor de nuestro Señor y Dios, siendo tan entrañable, es una realidad que aparece en nuestra vida para invitarnos, no obligarnos, a iniciar un caminar, en busca de la verdad. *"Yo soy el camino, la verdad y la vida, nadie va al Padre sino por mí"*. Es el camino de la libertad interior y de la unidad con nosotros mismo y con todo.

En este caminar mi manera de pensar, sentir, actuar y todo mi ser expresan que voy en la dirección correcta por medio de la paz interior, del perdón, la reconciliación, el amor y la alegría de vivir. Y me lo hacen saber, cuando no voy en la dirección correcta por medio de la inseguridad, la desconfianza, la confusión, la preocupación, la incertidumbre, la ansiedad, el desasosiego, la zozobra y el miedo a seguir.

Es desde la aceptación, el respeto, la consideración y el amor propio que puedo iniciar un cambio en mi vida. Por qué tengo que esperar a que las condiciones y las circunstancias sean adversas para reaccionar? La invitación a iniciar este encuentro per-

sonal, es ahora. Desde siglos atrás Teresa de Avila nos lo viene diciendo:

> *"Lo que hay en nuestro interior es incomparablemente superior a lo que nos rodea por fuera. De esto hay que convencerse, no sólo la gente sencilla y sin mayores conocimientos, sino también la gente culta.*
>
> *No hay entendimiento, por grande que sea, que llegue a comprender la grandeza del alma humana; como tampoco el entendimiento puede comprender la grandeza de Dios. Es, en verdad, lamentable que no nos conozcamos a nosotros mismos y que no sepamos quiénes somos.*
>
> *No sé si he dado bien a entender que importa mucho conocernos a nosotros mismos. Por eso vuelvo a decir que es bueno tratar de entrar en nosotros mismos, antes de volver a los demás conocimientos, porque éste es el camino.*
>
> *Les pido, a quienes no han comenzado a entrar en sí mismos, que lo hagan; quienes ya empezaron, les suplico, no vuelvan atrás".*

En el caminar hacia la renovación interior hay que perder. "Perder" muchas de nuestras maneras de ser indiferentes y egocéntricas. El Señor dijo: "*El que pierda su vida, la hallará*" Eso es renovación 'perder', 'renunciar', 'deshechar', 'vaciar' esas formas de vida que no funcionan. Durante los silencios imprevisibles y no provocados "perdimos";

es decir, dejamos de lado nuestra manera de ser habitualmente 'racional' y 'analítica', por lo que descartamos los juicios y encontramos una forma de vivir que nos llenó de paz y de alegría. Esta es una aceptación posible de la enseñanza de Jesús.

Es allí, en lo más profundo de nuestro ser, donde se hace realidad la invitación del 'Yo Soy'. En la esencia misma del ser hacia la reconciliación, la restauración, el perdón y la plenitud de vida.

Identifica cuál es el propósito para tu vida y cómo quieres que sea, y lucha día a día por hacerlo realidad, generando los cambios que sean necesarios. Examina cada pensamiento, cada sentimiento, cada palabra y cada acción que no se muestre en armonía con esa idea y deshéchalos de ti, renuévalos.

"Se les pidió despojarse del hombre viejo
al que sus pasiones van destruyendo,
pues así fue su conducta anterior,
y renovarse por el espíritu desde adentro.

Revístanse, pues, del hombre nuevo, el hombre según Dios que él crea en la verdadera justicia y santidad".
(Efe. 4: 22-24)

Mi interior en la renovación

"Sólo se verá clara tu visión,
cuando puedas mirar tu propio interior...
Porque quien mira hacia fuera sueña
Y quien mira hacia dentro despierta"
(C. Jung)

La aventura que merece la pena ser vivida por el ser humano se encuentra en las dimensiones profundas de su alma. No tenemos que ir a otra parte; solamente debemos meternos, aquí, dentro de nosotros mismos para ver lo que hay, de qué estamos hechos, cómo son nuestros sentimientos. Lo demás se vuelve superficial; es buscar estereotipos que pronto los rechazaremos por inadecuados. Para ello necesitamos estar a solas, sin ninguna interferencia, a fin de que podamos ver con claridad nuestros deseos y temores, nuestras fallas y también nuestras ventajas y cualidades. Allí podemos escuchar mejor nuestros propios

pensamientos y sentimientos, podemos estar libres para vivir nuestra propia experiencia. Cuando miramos dentro de nosotros mismos y vemos desorden debería ser ya, la percepción del orden.

No debemos tener miedo de descubrirnos, de saber realmente quienes somos, con lo bueno y lo malo, con nuestras cualidades y defectos. Si sólo vivimos un mundo de apariencias, tarde o temprano nos quedaremos sin esas apariencias. Si la imagen que proyectamos es falsa, ésta no tendrá el poder para motivarnos y sentirnos realizados.

Al sentirnos realizados, nos sentimos felices, pero la felicidad ante todo es un estado de plenitud de vida interior, está dentro de nosotros. La felicidad tiene relación directa con nuestra paz interior. Se manifiesta de adentro hacia fuera y no al contrario. Que de nuestro interior "*...fluyan ríos de agua viva que salten para vida eterna.*"

Si entendemos la vida de adentro hacia fuera, del centro a la periferia, del "ser" hacia el "tener", muy pronto llegaremos a alcanzar la felicidad y plenitud de vida, de lo contrario estaremos más cerca del fracaso y de la infelicidad que de cualquier otra cosa.

Podemos llegar a tener turbulencias en la vida, problemas personales, condiciones adversas y sin embargo gozar de calma y serenidad. Porque la felicidad no es otra cosa que una actitud agradecida ante la vida. Junto con Pablo poder decir "*Sé vivir*

en la abundancia y en la escasez...”
La gozosa, inefable, no pronunciable y no imaginable, renovación interior es la más entrañable y plena conexión del ser humano, es: “*...que sean uno, así como Yo en Ti y Tu en Mí*”. Es entonces cuando se tiene la mayor experiencia del ser. La más hermosa y gran verdad sobre nuestro “ser” es su origen divino. Fuimos hechos a imagen y semejanza de Dios. A pesar de nuestra aparente imperfección, por el amor de Dios somos herederos, sin merecerlo, de todo el bien perfecto, o sea: la felicidad total. Y para ser feliz sólo se necesita un corazón agradecido.

“Si quieres estar seguro del camino
que llevas debes cerrar tus ojos
y caminar en la oscuridad”
(San Juan de la Cruz)

El silencio en la renovación

"En el mar, más allá del ruido de las olas, hay un inmenso silencio; en los bosques, más allá del ruido del viento, en las ramas y más allá del ruido de las aves, hay un inmenso silencio. A todos nos ha sucedido que, mientras paseábamos a la orilla del mar o en el bosque, dejaron de perturbarnos los sonidos de las olas y del viento y entramos en sintonía con esa inmensa armonía que es el silencio". (anónimo)

Hoy la mayoría de nosotros vivimos y trabajamos en lugares inundados de ruido, actividad, medios 'masivos' de comunicación y urgencia; todo es para ya. Esto ha tenido tres efectos letales en nuestra calidad de vida: la pérdida de conciencia, la desconexión con el medio y una mente ruidosa. Es

mi responsabilidad, entonces, no hacerle el juego a la 'corriente de este mundo'. Porque sólo cuando nos detenemos un momento para comprometernos a buscar hondamente, con un corazón dispuesto, propiciamos las condiciones para recuperar el equilibrio y la paz interior.

El silencio es el cese de la actividad mental ruidosa. Es descanso. Uno de los mayores obstáculos hacia la renovación interior es una mente ruidosa, agresiva, conflictiva y miedosa. Una mente atiborrada por los ruidos externos, es por lo general una mente solitaria. El silencio descansa, reconforta, es como la antesala del presente. El silencio no es ausencia, es plenitud. Desde el silencio se puede llegar a percibir la experiencia misma más allá de los conceptos y prejuicios.

Mantenemos agotados, 'fatigados' y cansados, porque nuestras actividades están saturadas de nuestras propias trifulcas mentales. Muy diferente sería nuestra calidad de vida, si nuestras actividades fuesen dirigidas por una mente que vive en paz, en armonía y reconciliación. Una mente que desde el silencio sabe interpretar los momentos y escuchar la voz de Dios.

Cuando nuestra mente esté desocupada de ruidos permanentes y de sus consiguientes ansiedades, preocupaciones y miedos, entonces, comprenderemos cuál es la verdad. En la medida en que llegamos a vivir con nuestra mente en paz,

infinidad de realidades y circunstancias que ahora nos parecen confusas pasarán a sernos un motivo de libertad y plenitud de vida.

La invitación de nuestro Señor es a no 'conturbarnos'. La palabra en el griego significa 'estar inquieto y agitado'. La energía y el esfuerzo que invertimos preocupándonos y desesperándonos jamás soluciona nada. La preocupación parece surgir cuando menos lo esperamos, son incontables, generan un 'ruido', un murmullo de ansiedad (es la lagartija en el hombro), son impermeables a la razón, minan nuestra confianza y bloquean a la persona en un único e inflexible punto de vista.

Como Elías, en el relato bíblico, debemos aprender a escuchar a Dios en el silbido suave, dulce y apacible de su voz. Con una mente 'en silencio' y un corazón sensible.

Es a través del silencio, de la paz y la reconciliación personal como podemos establecer sintonía con nuestro interior, con el interior de todos los seres y con el gran 'Yo Soy" en la persona de Jesús de Nazaret. Por el contrario, cuando estamos en trifulca establecemos una dolorosa y exasperante sintonía con los ruidos externos que

así se esfuerzan e incrementan para llevarnos a cazar nuevas peleas. En el contexto de este silencio se da, sucede, acontece, un bellísimo ver interior que emerge cuando aprendemos a convivir con nuestros sentimientos.

Así, cuando me permito vivir sin emociones retenidas, sin amenazas ni ataduras, sin problemas no aceptados, sin las cargas de las palabras "encapsuladas"; en fin, sin 'análisis' tumultuosos, la paz y el silencio emergen como una bendición de Dios para mi vida.

Por lo general, Dios no se revela a sí mismo en las cosas majestuosas y grandiosas, o a través de la espectacularidad de los actos externos, sino que lo hace en nuestra experiencia interna. Y cuando mi experiencia interna vivencia al propio Dios, la espectacularidad de las cosas externas se hacen innecesarias. Cuando estoy tan preocupado en encontrar a Dios 'allá', en los "ruidos" de mi mente o en las manifestaciones externas de la vida, se hace casi imposible el encuentro personal 'aquí', en el interior, en las 'cuevas profundas' de mi ser.

"Al viento lo siguió un terremoto, pero
el Señor tampoco estaba en el terremoto.
Tras el terremoto vino un fuego, pero el
Señor tampoco estaba en el fuego.
Y después del fuego vino un

suave murmullo. Cuando Elías lo oyó, se cubrió el rostro con el manto y, saliendo, se puso a la entrada de la cueva."
(1ª. Reyes 19: 11-13 NVI)

Parte I

El contacto en la renovación

"En el interior de todos nosotros,
cualesquiera sean nuestras imperfecciones,
hay un pulso silencioso,
un complejo de hondas y resonancias que son
absolutamente individuales y únicos,
y que sin embargo nos conectan
con todo lo demás en el universo."
(G. Leonard)

Uno de los propósitos de nuestra existencia en este mundo es saberse conocido, reconciliados con Dios, entrar en contacto con uno mismo, con sus semejantes y con el resto de la creación.

Al establecer contacto con uno mismo se observa una tendencia a mantener profundo y respetuoso contacto con otros, con el medio en que vivimos, con la naturaleza y con nuestro Señor y Padre

creador. Equivaldría reconocer que todos, nos guste o no, estamos involucrados en una interacción dinámica e inevitable. En el universo existe una estrecha y profunda relación 'invisible' de todos, con todo y con todos. El hecho de que me haga 'al margen', no quiere decir que estoy por fuera de las condiciones y 'leyes' universales. Lo que yo haga o deje de hacer afecta todo mi entorno.

Es gracias a la renovación, al *transformar mi manera de pensar,* como logro contacto, integración, 'conexión' conmigo mismo y con el entorno. Y de paso permitirme un auténtico gozo por la vida que se concretiza en una plena realización en mis relaciones.

Mientras sigamos dividiendo, 'fraccionando', al mundo percibiéndolo como "cosas" separadas e independientes, estamos destinados a experimentar frustración tras frustración. Las 'rupturas de relación' y las 'relaciones disfuncionales', son las mayores causantes de enfermedades y dolores en nuestras vidas; más aún si las rupturas de relación son entre las propias dimensiones de mi vida.

La realización, el equilibrio y la tranquilidad, se desprenden de vivir dentro de unas relaciones armónicas. Es imposible cultivar buenas relaciones si primero no tengo una muy buena relación conmigo. Mi relación con otros depende de cómo me siento yo conmigo mismo.

Cuando en esta relación unipersonal conmigo mismo priman el odio, el rencor, la preocupación, los resentimientos, es decir, cuando alimento los conflictos internos, me vuelvo experto en coleccionar agravios y me lleno de rencores, porque veo en todas las cosas una prueba de la injusticia de la vida para conmigo. En éstas condiciones vivo en un estado de amarga envidia porque la bendición de los demás es prueba de mi carencia.

De ahí que cuando el milagro del amor surge efecto en mí, y su consecuente, el perdón, rápidamente sanan mis heridas y las tristezas desaparecen, muchas de ellas sin dejar rastro.

"Son los buscadores de tristezas que en cada agravio encuentran un tesoro más para su colección." (W. Gaylin)

La felicidad y realización en la vida son el principal propósito de nuestra existencia. Es en ella donde alcanzan su plenitud todos nuestros sentimientos positivos. No tendrían sentido el amor, la confianza, la honestidad, el compromiso, la pasión, la visión, la alegría, la dulzura... si al final no obtuviéramos felicidad. Para poder alcanzar nuestra plenitud de vida debemos restablecer el contacto y reconciliarnos, con Aquel, por quien fueron hechas todas las cosas.

"Que él se digne, según la riqueza de su gloria, fortalecer en ustedes, por su Espíritu, al hombre interior. Que Cristo habite en sus corazones por la fe, que estén arraigados en el amor y en él puedan edificarse".
(Efe. 3: 14-16)

El perdón en la renovación

"Perdonar no es olvidar, perdonar es recordar, pero recordar sin rabia, sin dolor".

El camino a la renovación es el amor y el perdón, porque siempre seré una víctima mientras no perdone y decida ser responsable de mis actos.

Como en las relaciones, no puedo experimentar el perdón genuino si primero no me he perdonado a mí mismo. No existe mayor intolerancia que para conmigo mismo. Soy tan exigente, odioso y rencoroso conmigo, que si no le doy cabida al amor y al perdón seguiré atado y no podré experimentar la plenitud de vida.

Es a través del amor y del perdón como puedo limpiar mi corazón y de paso quitar obstáculos importantes que me impiden cambiar. Cuando me doy la

oportunidad de amarme y aceptarme, tal como soy, me estoy alentando a ser mejor. En vez de gastar energías en la defensa y el ataque, la puedo utilizar en la restauración, la reconciliación y el perdón.

La decisión de perdonar no es la meta final sino el paso inicial en el proceso de deshacerse de las amenazas y las ataduras. Cuando perdono, genero confianza y amor incondicional.

Perdona y restablecerás el contacto con la vida. Perdona y podrás sanar, perdona y podrás superar la sensación de carencia porque el perdón abre un mundo de posibilidades para satisfacer las necesidades. Perdona y podrás devolverle a tus relaciones la alegría que habías olvidado podía existir. Perdona y libera toda la energía que estás consumiendo en repasar viejas heridas, en imaginar el desquite, en anhelar justicia. Perdona y libera la parte tuya que estaba atada por la ira para que puedas ser lo que realmente quieres ser.

Es de vital importancia comprender que perdonar es algo que tu haces en favor de ti mismo. Y eso, sólo es posible cuando el milagro del amor de nuestro Señor Jesús fluye en todo tu ser. Es el perdón y el perdón a ti mismo, la principal de tus relaciones, que te permitirá liberar todo el potencial que te llevará a vivir una vida plena.

Empieza por tomar la decisión de perdonar y para eso:

- *Escribe en una hoja en blanco tu intención de perdonar.*
- *Deshágase de algo que represente tu ira. Un objeto que tenga que ver con esa emoción: fotografías, cartas, una prenda de ropa; cualquier cosa que te haga subir el fuego a la cabeza cada vez que la ves. En un acto simbólico deshágase de ese objeto y al hacerlo se está deshaciendo tu ira.*
- *Comparte con personas muy allegadas tu decisión de perdonar.*
- *Dile a la persona que te hirió que tomaste la decisión de perdonarla.*
- *En otra hoja de papel en blanco vierte toda tu ira. Escribe exactamente lo que te sucedió. Comienza por el principio, y no omitas ningún detalle, si necesitas más hojas, ¡hazlo! Cuando termines lee nuevamente todo lo que escribiste y luego en un acto simbólico quémalo.*
- *Visualiza el proceso de sanar. Imagínate hablando directamente, cara a cara, con la persona que te hirió. Imagínate diciéndole qué fue exactamente lo que hizo esa persona que te produjo tanto dolor. Luego imagina que el dolor y la ira salen de tu cuerpo. Imagina que los arrojas allá en el alta mar y que van a dar a lo profundo del océano. Imagina la sangre preciosa derramada en una cruz curando tus heridas emocionales.*
- *Ora y busca un sitio donde te sientas muy cerca del Señor y anuncia tu decisión de perdonar. Luego ora pidiendo la fortaleza necesaria para*

cumplir tu decisión. Recuerda orar primero por tu propio perdón, en la decisión de perdonar tus propias ofensas, desengaños y dolores.

- *Repite éstos pasos cuantas veces lo consideres necesario.*

Perdonar es liberar al espíritu de la carga de la ira que hemos venido acarreando. Como la carga de ira y de dolor llega muy hondo, el proceso de perdonar se convierte en una lucha interior. Si tomamos conciencia de esa lucha, podremos avanzar mucho más en el camino de renovación.

En el proceso de perdonarme y perdonar existen varias etapas y cualquiera de ellas podría ser muy difícil. Primero que todo debes reconocer cuán profunda es tu herida. Podría parecer que una vez identificada la ira, la primera etapa está superada. Pero no siempre es así. La ira puede ser la máscara del dolor.

El siguiente paso es admitir que sientes odio. No es posible luchar para perdonar sin reconocer lo dañino del sentimiento que llevas adentro. No es que estés furioso, irritado, enojado, o que sientas cualquier otra forma aceptable de ira. En realidad sientes odio, y ése es un sentimiento que puede devorar tu espíritu. Del odio es de lo que tu te deshaces cuando perdonas.

También debes ver la situación con otros ojos. Esta es la etapa más difícil del perdón. Es absolutamente

necesario que vuelvas a procesar lo que sucedió, desde otro punto de vista. Es 'el milagro de los ojos nuevos'. Para perdonar, debes replantear la intención de la persona que te lastimó. Sí, la herida es muy profunda, pero eso no significa necesariamente que la intención original fuera herirte. Ese cambio de perspectiva es fundamental para el proceso de restauración.

Por último está el cierre o la reconciliación. Durante esta última etapa del perdón tu le comunicas la ira, el dolor y el perdón a la persona que te lastimó. Luego la aceptas de nuevo en tu vida y cierras el círculo que se había roto a causa de la ira.

Perdonar es desatar, y desatar es el mejor antídoto para superar los obstáculos internos.

Esta etapa no siempre es posible. A veces no sucede, porque la persona ya murió, aunque hay muchas maneras simbólicas de hablar con esa persona y hacerla nuevamente parte de tu vida. Generalmente, no se puede dar este último paso porque la persona no está dispuesta a escuchar o porque no desea aceptar la responsabilidad de haberte herido. La idea no es aceptar la culpa que el agresor desea achacarte. Lo que importa es hablar con la persona, decirle que te ha herido y que tu has alimentado mucha ira a causa de su acción, a fin de que ella

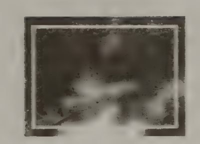
pueda reconocer que, en efecto, te hirió y muy profundamente, aunque lo haya hecho sin intención. Y luego le debes comunicar tu perdón y construir una nueva relación de ahí en adelante.

Recuerda que el propósito de trabajar el perdón es liberarte del dolor y del veneno de la ira. Es cierto que es más fácil perdonar si el agresor reconoce y asume la responsabilidad de la herida que causó. Bríndale la oportunidad de hacerlo. Si no puede o no desea aprovecharla, deja las cosas como están.

Tu podrías tropezar con algunas de estas cosas o con todas. El camino que lleva al perdón es largo y también solitario. Todo sucede en tu interior. Los puntos que se ganan con el progreso son pocos. Quizás no recibas ninguna voz de aliento, puesto que quienes te rodean probablemente no están dispuestos ni a alimentar tu ira ni a reforzar tu capacidad para perdonar.

"Te confesé mi pecado,
no te escondí mi culpa.
Yo dije: Ante el Señor confesaré mi falta.
Y tú, tu perdonaste mi pecado
condonaste mi deuda"
(Salmo 32: 5)

PARTE II



A continuación encontrarás dos formatos. En el primero tendrás la oportunidad de realizar un diagnóstico sobre cómo te percibes a ti mismo en cada una de las cinco principales dimensiones de tu vida. Para el segundo pídele a una persona que te conozca que con toda sinceridad te haga la valoración.

Entendemos que los número no definen a las persona pero sí nos permiten hacer inferencias con relación a tendencias y características del comportamiento.

Una vez tengas los dos formatos diligenciados has las respectivas comparaciones, empezando por el promedio final. Examina luego cada uno de los aspectos valorados y pon especial atención en aquellos en los que la puntuación que te dio la persona quien desarrolló el segundo formato está por debajo de la que tú mismo te diste. Ten en cuenta también los aspectos en que tú mismo te

has calificado con puntuaciones bajas. Son los que debes considerar en tu proceso de renovación y cambio.

LAS DIMENSIONES DE MI VIDA

(Formato 1)

Tienes la oportunidad de evaluarte responsable y honestamente, en cada uno de principales áreas o dimensiones de tu vida. Date la valoración que consideres apropiada para contigo mismo. Siendo 1 la más baja y 10 la más alta puntuación.

Cognitiva

____ **1.** Mi manera de pensar es consecuente con mi estilo de vida. Soy una persona positiva, abierta, decidida, motivada. Trasmito con claridad mis ideas. Soy una persona focalizada, centrada, no dispersa. Se me facilita la toma de decisiones.

____ **2.** Me concentro fácilmente en una actividad determinada. Cuento con una disciplina de estudio. Cada día estoy adquiriendo nuevos conceptos, y disfruto de mi experiencia de aprendizaje. Leo por lo menos un libro al mes.

Conductual

____ **3.** Mi presentación personal es agradable y cuido de ella cada día. Mantengo una posición abierta ante la vida, presto al diálogo. Mis brazos están listos para abrazar, cuidar y apoyar a los míos.

____ **4.** Mi caminar es seguro y decidido propio de una persona con energía y fuerza ante la vida. No paso desapercibido en los grupos y cuando llego a un lugar se nota mi presencia.

Emocional

____ **5.** Soy una persona ecuánime, equilibrada emocionalmente, mi relación de pareja es estable. Disfruto de amar y ser amado. Soy asertivo (digo y hago las cosas en el momento oportuno).

____ **6.** Puedo decir que soy libre de toda raíz de amargura, resentimiento y opresión. No me embargan sentimientos de culpa, ni sufro de depresiones agudas. No me sudan las manos. Soy una persona valiosa y me agrada verme al espejo.

Física

____ **7.** Mi salud es inmejorable. No sufro de migrañas, ni dolores de cabeza, ni tensión arterial. No tengo problemas digestivos, cardiacos, ni respiratorios. No tengo problemas para conciliar el sueño, ni sufro de desvelos o insomnios.

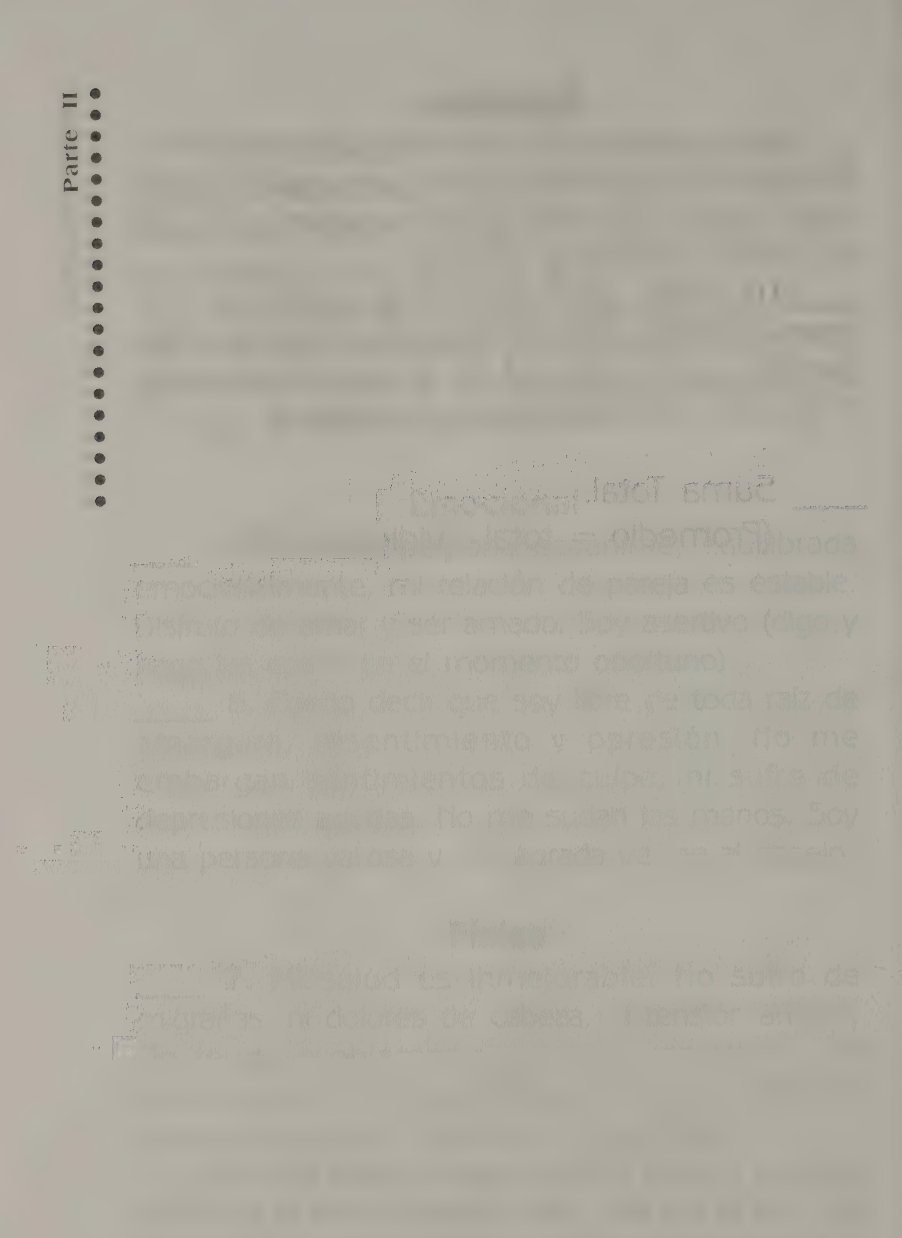
____ **8.** Hago ejercicio regularmente (día por medio), estoy en el peso corporal ideal. Una vez al año me hago un chequeo médico general y dos veces al año visito al odontólogo.

Espiritual

_____ **9.** Mi vida espiritual es fuente de renovación y transformación, centrada en principios y valores. Dejo huella en los corazones de las personas que a mí se acercan. Trasciendo cada día.

_____ **10.** Puedo decir sin titubeos cuáles son mis dones y talentos, ¡No los tengo bajo tierra! Es claro para mí, a qué y para qué he venido a éste mundo. Mi vocación me inspira, anima y apasiona.

_____ Suma Total.
(Promedio = total dividido en 10)



LAS DIMENSIONES DE SU VIDA

(Formato 2)

Tienes la oportunidad de evaluar responsable y honestamente, en cada uno de las principales áreas o dimensiones de la vida, a ésta persona. Dále la valoración que consideras apropiada, siendo 1 la más baja y 10 la más alta puntuación.

Cognitiva

____ **1.** Su manera de pensar es consecuente con su estilo de vida. Es una persona positiva, abierta, decidida, motivada. Trasmite con claridad sus ideas. Es una persona focalizada, centrada, no dispersa. Se le facilita la toma de decisiones.

____ **2.** Se concentra con facilidad en una actividad determinada. Tiene una disciplina de estudio. Cada día está adquiriendo nuevos conceptos, y disfruta de su experiencia de aprendizaje. Es un buen lector.

Conductual

____ **3.** Su presentación personal es agradable y cuida de ella cada día, huele delicioso. Me fascina observarle. Mantiene una posición abierta y respetuosa. Sus brazos están listos para abrazar, consentir y cuidar.

____ **4.** Su caminar es seguro y decidido propio de una persona con energía y fuerza ante la vida. No pasa desapercibido en los grupos y cuando llega a un lugar se nota su presencia.

Emocional

____ **5.** Es una persona ecuánime, equilibrada emocionalmente. Puedo decir con seguridad que es una persona que disfruta de amar y ser amado. Es asertivo (dice y hace las cosas en el momento preciso).

_____ **6.** Es una persona libre de toda raíz de amargura, resentimiento y opresión. No lo consume los sentimientos de culpa, ni sufre depresiones agudas. No le sudan las manos. Es una persona valiosa y agradable.

Física

____ **7.** Su salud es inmejorable. No sufre de migrañas, ni dolores de cabeza, ni tensión arterial. No tiene problemas digestivos, cardiacos, ni respiratorios. No tiene problemas para conciliar el sueño, ni sufre de desvelos o insomnios.

____ **8.** Hace ejercicio regularmente (día por medio), esta en el peso corporal ideal. Por lo general es una

persona saludable. Visita al médico y al odontólogo periódicamente.

Espiritual

____ **9.** Su vida espiritual es fuente de renovación y transformación, centrada en principios y valores. Deja huella en los corazones de las personas que se le acercan. Es una persona que trasciende cada día.

____ **10.** Tiene muy bien identificados sus dones y talentos, ¡No los tiene bajo tierra! Es claro para el, a qué y para qué ha venido a éste mundo. Su vocación y calidad de vida me inspira, anima y apasiona.

____ Suma Total.
(Promedio = Total dividido en 10)

6. Su presentación [illegible] [illegible] de esa cada [illegible] [illegible] observarle.

[illegible] talentos, no los tiene [illegible] qué y para qué ha venido a este mundo. Su vocación y calidad de vida [illegible] y [illegible]

[illegible] Es una persona ecuánime, equilibrada emocionalmente. Puede decir [illegible] que [illegible] lo que dice y hace las cosas en el momento [illegible]

[illegible] una personalidad [illegible] raíz de [illegible] [illegible] No [illegible] consume [illegible] [illegible] depresiones [illegible] [illegible] manos. Es una persona [illegible] y [illegible]

7. Su salud es [illegible]. No sufre de [illegible] [illegible] tiene problemas [illegible] [illegible] [illegible]

Area Cognitiva

*"Mantén tus pensamientos positivos
porque ellos se convertirán en palabras
Mantén tus palabras positivas
Porque ellas se convertirán en acciones
Mantén tus acciones positivas
Porque ellas se convertirán en hábitos
Mantén tus hábitos positivos
Porque ellos se convertirán en valores
Y mantén tus valores positivos
Porque ellos se convertirán en tu destino"
(M. Ghandi)*

No puedo caer en el facilismo de creer que sólo con una "actitud mental positiva" puedo lograrlo todo, eso es propio de los gimnasios de la psicología de la excitación pasajera. Sin duda es el inicio, la punta de lanza pero no puedo quedarme sólo ahí, sin trabajar, renovar y generar cambios en las otras

dimensiones de mi vida. Sería como pretender tener un hermoso cuerpo con un corazón esclerótico y una espiritualidad sin sentido, no sirve de mucho, sería también un cuerpo enfermo. Es como decidir caminar con una sola pierna. Eso sólo obedece a los sin sentidos de la vida.

"El pensamiento más elevado es siempre aquel que encierra alegría, las palabras más claras son aquellas que encierra verdad, el sentimiento más grande es el llamado amor".

Sin embargo, son nuestros pensamientos quienes orientan nuestras emociones, sentimientos y acciones. Así que podemos, por medio de la voluntad, lograr cualquier sentimiento o emoción de carácter funcional que queramos tener.

Es a través de nuestra forma de pensar como damos comienzo a la experiencia más grande y sublime de nuestra vida: ¡ser felices! Y lo menos que el Dios de la vida desea para la nuestra es que seamos felices *"Tu guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en Ti persevera, porque en Ti ha confiado" (Isaias 26: 3 VRV)*

Debo permitir que las cosas bellas, los principios rectos, los verdaderos valores se aniden en mi mente, 'renueven mi entendimiento' y desde allí, comenzar a gobernar mis actos. Esto requiere decisión, determinación, disciplina y diligencia. Hacer un alto inmediato cuando esa bola de ping pong empieza a saltar de un lado para otro sin control alguno para no permitirle que caiga en lodazales,"... *todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre, si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad" (Fil. 4:8 VRV).*

Cuando ésta sea mi manera de pensar experimentaré paz y renovación interior, porque en mí surgirán los más nobles y puros sentimientos. Soy yo quien decido con qué ojos mirar la vida porque lo que me hiere y daña no es lo que me sucede sino la respuesta que doy a lo que me sucede.

Puedo experimentar toda clase de adversidades, de fracasos, pero es en mi mente donde decido si sufro o no. Es allí donde permito que los sentimientos de tristeza, ira e intenso dolor invadan mi ser. Es allí donde opto por ser víctima de las circunstancias, o responsable de mis actos porque de mí depende en qué espacio ubicarme, si en el de la muerte o la vida, si en el de la escasez o la abundancia, si en el de la maldición o la bendición.

Si me doy la oportunidad de tomar control de mis

sentimientos 'dominio propio', no importa si hace buen o mal tiempo, si las circunstancias son favorables o no. Soy yo quien decido en qué forma veré mi mundo externo, si veo solamente los colores oscuros del arco iris de la vida, o si decido ver la claridad de la luz total en que vivo.

Si al conocimiento, le agrego una manera de pensar sana y actúo de manera consecuente, comprometido con principios y valores, entonces habré desarrollado carácter, el carácter de Cristo en mí para plenitud de vida.

Cuando tengas entonces un pensamiento que no cuadre con tu más alta visión, cámbialo por otro nuevo, inmediatamente. Esa es en práctica 'la renovación de nuestro entendimiento'. Cuando digas algo que no se ajuste a tu más grandiosa idea, toma nota de no volver a decir de nuevo nada semejante. Eso es posible, gracias a que cuentas con cuatro facultades mentales que te permitirán asumir compromisos y actitudes consecuentes en la vida: la percepción, la memoria, el pensamiento y la voluntad. Es gracias a esas facultades y la disposición al obrar del Espíritu de Dios que puedes desarrollar el dominio propio.

Cuando hagas algo que no cuadre con tu mejor intención, decide que esa sea la última vez que lo haces ¡Tú decides, tú escoges!

"Hoy pongo por testigos contra ustedes al cielo y a la tierra, que les di a escoger entre la vida y la muerte, entre la maldición y la bendición. Escojan pues la vida para que vivan ustedes y sus descendientes."
(Det. 30: 19)

Area Actitudinal

"Pon tus actos
en las manos del Señor
y tus planes se realizarán."
(Salomón)

No podemos decir que nuestra conducta sea producto absolutamente de nuestros sentimientos; sin embargo, los sentimientos ejercen una gran influencia y aun llegar a condicionar nuestros actos, si son ellos quienes nos gobiernan.

El amor es un acto voluntario, yo decido 'con la mente', amar 'con el corazón', o dejar de amar. El amor es una decisión. Y qué mejor optar por amarme, cuidarme, consentirme y sanarme; porque cuando me amo a mí mismo te estoy amando a ti. Cuando cuido de mí, cuido de ti. Juntos cuidamos uno del otro. *"Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con todo tu ser, con toda tu mente, y con*

todas tus fuerzas, y a tu prójimo como a ti mismo" (Mar. 12: 30-31)

La conducta se da con base en actos y éstos se producen por las decisiones que tomamos, por lo tanto nuestra conducta es un producto de nuestra propia elección consciente. Se produce en un acto de conciencia y libertad, es lo que permite amar y ser amado.

No podemos dejar nuestra conducta simplemente al azar de un sistema genético. Es absurdo pensar que no tengamos control sobre nuestras emociones y sentimientos, y que no podamos evitar ser como somos desde el punto de vista emocional. Es a través del dominio propio que tengo el control, incluso de mis actos. Son los actos descontrolados los que arrasan con nuestra vida y nuestras relaciones.

La imaginación es la clave de la realidad. Con el pensamiento genero deseos y con los deseos actos y éstos conforman la conducta.

Mis conductas o manifestaciones externas reflejan mi calidad de vida interior. Si quieres conocer a alguien pon atención cómo se expresa de los demás, es exactamente lo que hay en su corazón. Así que la próxima vez que quieras hablar de alguien piensa primero: "Por qué me veo así?"

Cuando en mi interior confluyen miedos, odios,

inseguridades, amarguras, resentimiento, vacío, soledad; no lo puedo ocultar. Y es exactamente lo que genero en mis relaciones. Me vuelvo huraño, indiferente, distante, apático y agresivo. Tiendo entonces a asumir posiciones cerradas, cerrar mi corazón, cruzarme de brazos, de piernas, asumir una posición fetal, busco afanosamente de qué aferrarme, el mundo se me vuelve un caos y la vida mi peor pesadilla.

Es a través de mis actos que manifiesto mis compromisos y puedo decir qué tan comprometido estoy con alguien o con algo cuando vivo por; lucho por y estoy dispuesto a morir por.

Mírate cómo estás en éste momento, observa la gente a tu alrededor... qué ves? Si estás con tus brazos y tus piernas cruzadas, te invito a que te sueltes y te des al mundo con generosidad. De qué te proteges? O, qué pretendes proteger? Qué es lo que no quieres compartir que lo guardas sólo para ti? Es tanto el miedo que no tienes más de dónde aferrarte que de ti mismo?

Si dejamos que sean nuestros sentimientos quienes controlen nuestros actos, seremos vulnerables afectiva y emocionalmente, nos volvemos 'reactivos',

actuaremos por impulsos, seremos, 'viscerales', nos veremos afectados por todo lo externo, seremos circunstanciales. Así que, si el tiempo es bueno nos sentiremos bien, si no, alterará nuestro comportamiento. Son las circunstancias las que vienen a determinar nuestra conducta y es todo lo contrario porque *"Yo soy yo y mis circunstancias, sino cambio yo, no las cambio a ellas"*.

Mis actitudes y posiciones corporales, son reflejo de mi condición y calidad de vida, así que renovar, cambiar, tiene que ver con asumir nuevas posturas ante la vida.

En el relato bíblico nos encontramos con un Dios de pactos y nos deja señales, o 'testimonios', que nos lo recuerdan. Desde un arco iris hasta una argolla en mi dedo anular me revelan día a día los compromisos.

La renovación, es decir el cambio, es una determinación, un compromiso a caminar día a día por la senda de la transformación, a trascender mis limitantes y condicionantes formas de vida que con sus ataduras y amenazas no me permiten llegar a la medida y la estatura de ese Hombre perfecto.

"Sigamos profesando nuestra esperanza sin que nada nos pueda conmover, ya que es digno de confianza aquel que se comprometió"
(Heb. 10: 23)

Area Emocional

"Si estamos ocupados en la defensa y en el ataque nos quedan pocas fuerzas para el florecimiento de nuestro propio corazón"

(J. Sahagún)

Las investigaciones señalan el predominio del corazón sobre la cabeza en momentos cruciales de la vida. Nuestras emociones, dicen, nos guían cuando se trata de enfrentar momentos difíciles: Los peligros, las pérdidas dolorosas, la persistencia hacia una meta a pesar de los fracasos, los vínculos con una pareja, la formación de una familia. Cada emoción ofrece una disposición definida a actuar. Cada una nos señala una dirección que ha funcionado bien para ocuparse de los desafíos que nos plantea la vida.

Todas las emociones son impulsos para actuar, son

los recursos inmediatos con que nos ha dotado nuestro Padre creador para enfrentarnos a la vida. La raíz de la palabra emoción es *motere*, el verbo latino '*mover*', además del prefijo 'e', que implica "*alejarse*", lo que sugiere que en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar. Quiere decir energía en movimiento. La pregunta es: Cómo actuamos? Somos tan imprevisibles que no logramos imaginarlo siquiera?

En términos de las facultades superiores del ser humano se puede afirmar que tenemos dos mentes, una que piensa y la otra que siente. Podemos experimentar actos de la mente emocional (las lágrimas, cuando no queremos) y actos de la mente racional (una respuesta verbal inmediata, sin sentido). Estas dos formas fundamentales diferentes de conocimiento interactúan para construir nuestra vida mental.

Estas dos mentes, la emocional y la racional, operan en ajustada armonía en su mayor parte, entrelazando sus diferentes formas de conocimiento para guiarnos por el mundo. El sentimiento es anterior al pensamiento que conduce a la acción (sentimos – pensamos – actuamos).

Podemos llegar a ser esclavos de nuestras emociones sobre todo de aquellas explosivas como la ira intensa, y no es de extrañar que sea tan limitada nuestra comprensión de ellas, éstas nos enceguecen. Las personas con habilidades

emocionales bien desarrolladas también tienen más probabilidad de sentirse satisfechas y eficaces; y de adquirir hábitos mentales que favorecen su propia calidad de vida. Las personas que no logran poner cierto orden en su vida emocional libran batallas interiores que sabotean su capacidad de reaccionar armónicamente ante las eventualidades.

Las emociones descontroladas obstaculizan nuestra capacidad intelectual. Cuando la persona está emocionalmente perturbada, no puede recordar, ni atender, ni aprender, ni tomar decisiones con claridad. Las emociones delinean nuestros pensamientos por lo que debemos aprender a utilizar las emociones para pensar, y no pensar con las emociones.

La ira, la más intensa de las emociones, no es una expresión de fortaleza, sino un indicador de la incapacidad de controlar nuestros pensamientos, palabras y acciones. Es revelador de la falta de dominio propio. "*Cuando la debilidad del enojo nos controla, la fuerza de la razón nos abandona*". La ira es la emoción que más daño le hace al corazón.

El grado de dominio propio que tenga sobre mis sentimientos determinará mi carácter. Este siempre será el resultado de una decisión, de una determinación, una disciplina, de una formación, de un compromiso, de un caminar paso a paso.

Aprender a manejar mis sentimientos no es fácil,

se requiere de un proceso que me exige esfuerzo y tal vez sacrificios. Quien esté dispuesto a pagar el precio podrá algún día, muy pronto, disfrutar la alegría de vivir, una vida donde la felicidad, el amor, el servicio, la alegría y todos los nobles sentimientos sean su característica más importante.

Minan nuestra vida interior las ansiedades que subsisten de las carencias amenazantes de nuestra infancia, las heridas emocionales no sanadas, las alegrías retenidas que evolucionan a euforias, los remordimientos, los celos, la ira, los rencores, los ideales, los juicios emocionales retenidos... En fin mina nuestra vida interior la historia emocional no resuelta, esa que nos mantiene anclados, amenazados y atados.

Cuando lo que ocupa lugar en mi mente y corazón despierta en mí sentimientos intensos, digo que estoy "obsesionado". La intensidad de lo que me obsesiona puede impedirme relacionarme; puede impedirme trabajar bien, divertirme sanamente, dormir... Me produce, inevitablemente, cansancio excesivo y, si se prolonga, enfermedades de todo tipo.

No hay nada que nos impida tanto el encuentro personal, la relación con el otro, el contacto con el medio y la comunión con nuestro Señor, como nuestras emociones retenidas. Son una verdadera coraza. Las emociones retenidas son, casi exclusivamente, lo que nos vuelve egocéntricos,

distantes, cerrados, repetitivos, encapsulados.

Cuando un rencor o un remordimiento ocupa nuestra mente hablamos y hablamos de eso. Venga o no al caso lo repetimos con las mismas palabras, con las mismas ansiedades, con los mismo miedos. No "tenemos" cabeza para otra cosa. En esas condiciones es inútil que alguien nos invite a la cordura, al cambio, a la renovación.

Entre más control se tenga sobre los sentimientos negativos, más fácilmente crecerán y se desarrollarán los sentimientos positivos.

Hay sentimientos positivos que se producen a partir del amor, y sentimientos negativos que se producen a partir del temor. Estas dos emociones básicas, el amor y el temor, son las que tienen la mayor incidencia en nuestra calidad de vida. Debo optar por vivir mi vida desde el amor porque "*En el amor no hay temor. El amor perfecto hecha fuera el temor, pues hay temor donde hay castigo. Quien teme no conoce el amor perfecto" (1ª. Juan 4:18).*

Los sentimientos positivos me permiten desarrollar seguridad, esfuerzo, confianza y motivación, proporcionándome, felicidad, alegría y perdón. Los

negativos pueden llevarme a la angustia, a la desesperación, a la preocupación, a la depresión, al odio y al fracaso, por eso es que debo aprender a manejarlos; yo decido de qué lado estar.

Al iniciar el caminar en el proceso de renovación interior debo empezar por aprender a cultivar la mayor cantidad posible de sentimientos positivos, y una manera de acrecentar sentimientos positivos en mí, es teniendo pensamientos positivos. *"El corazón entendido va tras el conocimiento"*, dicen los Proverbios de Salomón.

Cuando las emociones son demasiado apagadas crean aburrimiento y distancia; cuando están fuera de control y son demasiado extremas y persistentes, se vuelven patológicas, como en la depresión inmovilizante, la ansiedad abrumadora, la ira intensa, y la agitación maníaca.

Mantener bajo control (dominio propio) nuestras emociones perturbadoras es la clave para el bienestar emocional.

La vida emocional es más rica para aquellos que la vivencian, es decir para aquellos que pueden experimentar su experiencia. Esa sensibilidad emocional intensificada significa que para estas personas la menor provocación

desencadena una tormenta emocional, ya sea gloriosa o infernal, de ahí la importancia del dominio propio. Pero para quienes se les dificulta vivir en carne propia su experiencia, incluso bajo las más espantosas circunstancias, el espasmo emocional es alienante.

Si puedes expresar con palabras lo que sientes, lo haces tuyo, no tener palabras para los sentimientos significa no apropiarse de ellos. La clave para la toma de decisiones personales es, estar en sintonía con nuestros sentimientos. Cuanto más abiertos estemos a nuestras emociones, más hábiles seremos para interpretar los sentimientos.

Los momentos de decaimiento, así como los de entusiasmo, dan sabor a la vida. Pero es necesario que guarden un equilibrio. En las cuentas del corazón es la proporción de emociones positivas y negativas lo que determina la noción de bienestar. No se trata de evitar los sentimientos desagradables para sentirse contento, sino más bien de que los sentimientos tormentosos no pasen inadvertidos y desplacen los estados de ánimo agradables.

Podemos constatar que el estilo de vida de la "*corriente de este mundo*", del común de la gente, nos muestra un escaso panorama cuyas insignias son graves dificultades para ser auténticos. Nos lleva a ocultarnos incluso de nosotros mismos mediante "fachadas" o "máscaras" sociales, cuidando de mantenernos muy superficiales, reduciendo riesgos

y compromisos francos y buscando formas para engañar, manipular, dominar, lastimar o castigar a otros.

Debemos sí, ponernos en la tarea de identificar muy bien cuáles han sido hasta ahora las 'máscaras' que hemos utilizado para tapar nuestra frágil estructura emocional. Es muy saludable elaborar una lista de todas esas posibles actitudes y condiciones de vida con las que pretendo demostrar lo que no soy, y que me han mantenido anclado, 'atado', asfixiado y amenazado. Esas son las limitaciones que no me permiten una genuina renovación. Una vez hecho el listado confesarlo y romperlo en mil pedazos, o quemarlo, en un acto simbólico, asumiendo el compromiso y una actitud de cambio.

Que mi manera de pensar no esté subyugada a mi manera de sentir, si no que junto con una espiritualidad sana, una actitud positiva y un bienestar físico, me permita disfrutar la plenitud de vida.

A manera de ejemplo, una de las máscaras comunes entre nosotros y que no es otra cosa que un indicador de pobreza interior, es del tipo de persona quien

considera que la mejor alternativa para solucionar un conflicto es guardar silencio, refugiarse en la indiferencia, 'atragantarse con el problema', sin tocar el tema directamente, o bien, tratando el tema con cualquiera, menos con la persona implicada. Si ésa es la calidad de comunicación que exteriorizamos, no estaremos propiciando un campo fértil donde podamos cosechar el fruto de una salud emocional estable.

Los conceptos de la inteligencia emocional, han revolucionado la pedagogía y la psicología moderna. Dentro de sus valiosos aporte esta el que una persona emocionalmente inteligente, es aquella que puede responder en la mejor forma, con los recursos adecuados, a las presiones del momento. El autoconocimiento, el autocontrol (dominio propio), la motivación, la empatía y las habilidades de relaciones, son los cinco pilares de la inteligencia emocional. Sin duda una invitación a entrar en contacto consigo mismo para fluir desde el corazón y no tan sólo de la razón. Es estar en sintonía con nuestros sentimientos en la toma de decisiones.

También otros cinco elementos -'cinco briosos caballos'- nuestras dimensiones: espiritual, cognitiva, emocional, actitudinal y física- deben halar nuestra carreta al mismo tiempo, sobre la misma línea. Ya que el problema radica cuando uno de los cinco se desboca arrastrando a los demás en una carrera desenfrenada, que sólo llevará a los sin sentidos, haciendo volcar la carreta, o en el peor de los casos

al despeñadero. Cuando estoy en perfecta sintonía, conexión, entre mi estructura emocional y racional y en las manos del dominio propio están las riendas de estos caballos, puedo entonces vivir una vida plena.

"Ser un poco más sabio cada día,
conservar mi vida interior limpia y fuerte,
liberar mi vida de engaño y error,
cerrar la puerta al odio, la burla y el orgullo,
abrirla completamente al amor,
enfrentar lo que venga con el corazón contento,
transformar las discordias de la vida en armonía,
compartir la pesada carga de algún cansado,
conducir por El Camino al compañero extraviado
saber que lo que tengo no es mío,
sentir que jamás estoy completamente solo;
Esta será mi oración cada día
Porque sé que así fluirá mi vida en paz
hasta cuando el Dios de la vida
me llame a su presencia"
(A. Pierson)

Area Física

*"Gran remedio es
el corazón alegre,
pero el ánimo decaído
seca los huesos".*
(Salomón)

Teniendo en cuenta que no sólo estamos propensos a contraer enfermedades físicas, es bueno preguntarse si nuestra salud integral será lo suficientemente importante como para trabajar en ella. Las enfermedades emocionales, psicológicas y espirituales son tan arrazadoras y letales como las físicas. En últimas es nuestro bienestar físico el que acarrea las consecuencias de nuestros desequilibrios, rupturas y desmanes.

Viviendo en éste desenfrenado activismo es frecuente escuchar quejas como: *"sé que algo anda mal en mí, pero no sé qué es y ni siquiera tengo*

tiempo para pensar en ello a fondo".

Hoy sabemos que el estrés emocional crónico, suprime el sistema inmunológico, provocando un desequilibrio hormonal que incrementa los riesgos de una alteración biológica; y quien padece una enfermedad física difícilmente puede aspirar a una real curación, sea cual sea el tratamiento que reciba, mientras su vida emocional continúe con serias perturbaciones. Existen evidencias científicas que nos permiten afirmar que las personas pueden ejercer control sobre su salud.

Estos estudios confirman que las emociones perturbadoras son nocivas para la salud. Se descubrió que las personas que experimentaban ansiedad crónica, prolongados estados de tristeza y pesimismo, tensión continua u hostilidad incesante, tenían el doble de riesgo de contraer una enfermedad. Un concepto fundamental es que ningún tratamiento resulta realmente efectivo para la recuperación y el bienestar físico si no se hacen modificaciones al estilo de vida.

Lamentablemente, muchos de nosotros no estamos dispuestos a hacer ajustes en nuestros estilos de vida a fin de alcanzar una completa salud. Por el contrario, nos empeñamos en hallar una "cura" o alivio instantáneo, indoloro, que no requiera una participación consciente de nuestra parte para no "perder tiempo", antes que darnos la oportunidad de investigar si algo está sucediendo en nuestro

interior.

Es alentador encontrar en el camino personas sanas (sin amenazas ni ataduras), quienes por lo general se caracterizan por un enfoque positivo de la vida son seres humanos que le dan poca trascendencia a lo negativo, cuentan con verbalizaciones motivantes, de tolerancia, permisividad y flexibilidad, respeto y aprecio para sí mismo, hacia los demás, el medio ambiente así como una profunda espiritualidad. Por el contrario, existen muchas personas con tendencia a enfermarse y enfermar. Sus contenidos mentales o imágenes se orienta más a los aspectos negativos de la vida, mientras sus verbalizaciones son desmotivantes, de autodesprecio, gran rigidez, normatividad, autorrechazo, siendo poco tolerantes consigo mismas, con los demás, desprecian la naturaleza, y su religiosidad se sustenta en la culpa y en un Dios punitivo.

Las imágenes o fantasías del individuo sano, en general, son evocadoras de estados internos como el amor, el perdón, la alegría, la felicidad y la esperanza. Se considera una persona agradable, querida, respetable y capaz. Mientras que la persona enferma por lo general evoca dolor, tristeza, resentimiento, confusión y malestar. Se consideran inaceptados o desagradables para otros y con cierto sentimiento de inutilidad.

Todos participamos en nuestra propia salud o

enfermedad. Una participación activa y positiva, al igual que una irresponsable y negativa, puede influir tanto en el desarrollo de la enfermedad como en el resultado del tratamiento y, de hecho, en la calidad de vida del paciente.

Haríamos bien en preguntarnos si estamos en círculos sociales armoniosos, con valores que facilitan la integridad y la salud. Y si no es así, le estamos haciendo el juego a los antivalores que conducen a la perturbación emocional, espiritual y física?

La enfermedad puede considerarse el reflejo de una falta de armonía individual en las áreas: Espiritual, cognitiva, emocional, actitudinal, física, pero también social.

Muchos de los pacientes actuales sufren, mas que de una dolencia física en sí, de carencia de sentido en su vida y desesperanza.

A manera de ejercicios y buenos hábitos que podemos desarrollar para salvaguardar nuestro bienestar físico está el de sacar el mayor provecho a la respiración. Algo tan vital y sencillo en la vida que olvidamos siendo niños. Ya mayores, lo que sí hemos hecho muy bien es en satanizar, enjuiciar de

pecaminosas, "!nueva era!" y demás, éstas prácticas que si las entendemos y ejercitamos nos reportarán innegables beneficios.

La respiración

La mayoría de las veces respiramos utilizando una capacidad mínima del alcance real de nuestros pulmones, sólo la parte superior de ellos. Con una respiración superficial, no hay suficiente oxígeno en nuestro cuerpo para producirnos la energía requerida en nuestra actividad diaria y ésta puede ser una importante causa física de un constante cansancio, desgano o aletargamiento inexplicable en la persona. Es lo que generalmente sucede también con nuestras relaciones. No profundizamos en ellas, son tan superficiales que sólo nos generan cansancio y nos mantenemos en la superficialidad, porque tampoco profundizamos en nosotros mismos.

Al respirar de una manera profunda sacamos todo ese aire contenido (llamado dióxido de carbono), permitiendo llenar nuestros pulmones con oxígeno más puro. Dicho en forma sencilla, el oxígeno así 'aligera' la sangre, la circulación de la misma, por consiguiente hay una mejor distribución del flujo sanguíneo en músculos, órganos, sistema nervioso y cerebro con beneficios reportados como una agradable sensación de bienestar y tranquilidad.

Nuestra respiración está estrechamente ligada a

nuestras respuestas emocionales, pues mientras las emociones afectan la respiración, también la respiración afecta a las emociones. Cuando estamos ansiosos o con temor, respiramos en forma entrecortada, muy superficialmente. Incluso, si el temor se vuelve intenso, casi no respiramos. Esto, sin embargo no sólo nos sucede en condiciones bajo presión emocional, porque también las malas posturas corporales que habitualmente tomamos impiden que los pulmones cumplan con su actividad plena con resultados que, tarde o temprano, van en detrimento de una buena salud. Si usted es de los que por lo general mantiene con sus brazos y sus piernas cruzadas, no se está permitiendo respirar adecuadamente, incrementando su desgano y fatiga inexplicable. A su vez, cuando estamos muy relajados, la respiración es diametralmente opuesta. Entre más relajados nos encontremos, más profunda será nuestra respiración.

La Respiración Profunda

Adaptado del trabajo de Rubén Armendáriz Ramírez. 1992

Hay algunas razones importantes por las cuales nos conviene practicar regularmente una respiración profunda:

1. La respiración profunda provoca una buena oxigenación con lo cual hay menos dióxido de carbono en la sangre. Ante esto, se aligeran la

sangre, su circulación, los músculos, el sistema nervioso y el cerebro. En pocas palabras todo nuestro organismo.

2. Relacionado con lo anterior, si no se respira profundamente no hay oxígeno necesario para producir una energía suficiente en nuestro cuerpo. Esta puede ser una causa importante de un constante cansancio o desgano.

3. Las emociones afectan la respiración, pero también la respiración afecta a las emociones. Una respiración profunda en momentos de alteración emocional ayuda a que el organismo recupere más rápidamente su equilibrio emocional.

Instrucciones para una respiración profunda:

1. *Siéntate cómodamente con tu espalda bien erguida.*

2. *Toma conciencia de tu respiración. Poco a poco modifica tu ritmo de respiración desacelerando su ritmo, hasta que encuentres que tu respiración es más lenta, regular y profunda. Llena y vacía tus pulmones a su máxima capacidad. Si hubiese alguna incomodidad, detente y vuelve a empezar, buscando un ritmo adecuado para ti. El ritmo de respiración ha de ser cómodo y relajante.*

3. *Procura aspirar por tu nariz y expirar por tu boca.*

4. *Espera tener necesidad de aire antes de volver a aspirar. Esta pausa en la respiración corresponde al tiempo que el cuerpo requiere para aprovechar la provisión de oxígeno aportada por la aspiración.*

5. *Puedes emplear el siguiente ritmo al respirar. Inhala en cuatro tiempos, contén tu respiración cuatro tiempos, exhala en cuatro tiempos y vuelve a contener cuatro tiempos antes de volver a inhalar. Existen variaciones en cuanto a los ritmos a seguir. Por ejemplo, puedes respirar en secuencias de tres tiempos, o de cinco, etc. Utiliza la pausa que más se adecue a tu ritmo.*

Algunos autores recomiendan hacer respiración profunda durante 5 o 10 minutos al día, o bien, tomar alrededor de 40 aspiraciones profundas a lo largo del día.

La Respuesta de Relajación

Adaptado del trabajo de la Western States Training Associates.

Son cuatro los requerimientos básicos o condiciones necesarias para la evocación de la respuesta de relajación.

1. Un ambiente tranquilo... Tan libre como sea posible de distracciones.

2. Una posición confortable... Sentado es mejor

para la mayoría de la gente (acostado puede provocar el sueño en lugar de la respuesta de relajación). En la posición no debe haber tensión muscular.

3. Una actitud pasiva... Este es el elemento clave. Una persona no debe preocuparse de qué tan bien lo está haciendo. Cuando aparezcan sentimientos distractores, se puede repetir calmadamente un sonido.

4. Una estrategia mental... Un sonido repetido silenciosamente: 'amén', 'perdón', o 'gracias'. La finalidad es interrumpir el tren de pensamientos distractores y darte a ti mismo un foco de atención interno. Nuestro pensamiento es como una bola de ping pong, salta de un lado a otro sin control alguno, reaccionando a los diferentes estímulos o impulsos del momento. La estrategia es tomar esa bola de ping pong entre las manos y mantenerla ahí quieta.

Instrucciones para evocar la respuesta de relajación:

1. *Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Idealmente, tus pies deben estar sobre el piso, la palma de tus manos hacia arriba, en acción de gracias, sobre tus muslos.*

2. *Cierra tus ojos. Toma dos o tres aspiraciones profundas, Exhalando lentamente.*

3. *Relaja tus músculos tan profundamente como sea posible. La respiración profunda te ayudará a lograr esto.*

4. *Respira a través de tu nariz y mantén el silencio interior. Respira fácil y naturalmente. Llenando el abdomen, no el pecho. Observa la respiración de los niños.*

5. *Si notas que estás cayendo en un ensueño, detente y vuelve a empezar sin desesperarte hasta lograr ese estado de somnolencia. Ocasionalmente pueden ocurrir pensamientos perturbadores son los ruidos mentales. No te preocupes si estás haciendo o no correctamente el ejercicio, mantén una actitud de oración y en acción de gracias.*

6. *Continúa por 10 a 20 minutos. Cuando termines permanece sentado tranquilamente por un par de minutos, primero con tus ojos cerrados y posteriormente abiertos. No te pongas de pie inmediatamente.*

Para muchos constituye un verdadero reto el permitirse un tiempo y un espacio para disfrutar breves períodos de descanso durante la jornada diaria. Si la preocupación es la productividad y el rendimiento en el trabajo, pues con mayores veras se deben desarrollar este tipo de prácticas.

Algunos investigadores mencionan que una persona

que vive bajo factores psicosociales tensionantes, que pueden ir desde sucesos bruscos (como la muerte de un ser querido), pasando por las presiones en el trabajo, hasta las nimiedades cotidianas de la vida, puede verse afectada en su sistema inmunológico. Se alteran los niveles de defensa y tolerancia, de manera que esa persona se vuelve cada vez más propensa a adquirir enfermedades.

Además de los beneficios fisiológicos, y al igual que la respiración profunda, la respuesta de relajación conlleva cambios emocionales interesantes. Bajo un estado de relajación, algunos estados internos son por completo incompatibles. Es imposible que una persona se encuentre relajada y al mismo tiempo iracunda.

Los pioneros en la medicina psicosomática se atrevieron a ir más allá e hicieron importantes observaciones afirmando que, teóricamente, toda enfermedad es psicosomática puesto que los factores emocionales influyen en todos los procesos del cuerpo. De ahí la importancia de cultivar hábitos sanos como la respiración profunda y la respuesta de relajación en contribución al bienestar y equilibrio integral en tu vida.

Tu cuerpo divino tesoro

En tu cuerpo hay 800 mil millones de células trabajando continuamente y obrando todas en tu favor y en perfecta armonía. En tu cerebro tienes

13 mil millones de neuronas trabajando tan sabiamente a tu favor, que jamás computadora alguna logrará reemplazar tanta perfección.

En tus ojos, Dios ha depositado 100 millones de receptores que te permiten gozar de la magia de los colores, de la luz, de la simpatía de las personas y de la majestad de la naturaleza.

En tus oídos hay 24 mil millones de filamentos que vibran con el viento, con el reír de los niños, con la suave música de las orquestas, con el trepinar de las aguas espumantes y escuchar las palabras hermosas de la poesía.

Eres una persona humana y el ser humano es el único en la creación que puede hablar para calmar al airado, animar al abatido, apoyar al cansado y decir... te amo.

Te puedes mover, no estás sembrado a una pequeña porción de tierra. Puedes pasear, correr, bailar y hacer deporte. Para ello tienes 500 músculos, 200 huesos y 7000 nervios, sincronizados para obedecer y llevarte a donde quieras.

Tus pulmones son los mejores filtros del mundo. A través de 600 millones de alvéolos purifican el aire que reciben y libran a tu cuerpo de desperdicios dañinos.

Tienes un corazón que es una maravilla de la

creación divina. Bombea hora tras hora, 36 millones de latidos al año, año tras año, despierto o dormido, impulsando la sangre a través de 100 mil kilómetros de venas y arterias, que llevan más de dos millones de litros de sangre al año.

Tu sangre es un formidable tesoro. Son apenas 4 o 5 litros pero allí hay 22 millones de células sanguíneas, y en cada célula hay miles de moléculas y en cada molécula hay un átomo que oscila más de 10 millones de veces por segundo.

Cada día mueren 2 millones de tus células y son reemplazadas por 2 millones más, en una renovación que viene ininterrumpidamente desde el día que naciste. Por eso cada día tienes la bendición de Dios de volver a nacer.

En tu cerebro hay 4 millones de estructuras sensibles al dolor, 500 mil detectores táctiles y 200 mil detectores de temperatura.

Ahora puedes preguntarte: Crees que vale la pena tu vida? Si inevitablemente tu cuerpo se renueva cada día, cómo no darte la oportunidad para renovar tu espiritualidad, tu manera de pensar, de sentir y actuar?

Lo triste es que dedicamos mucho tiempo pensando en lo que nos hace falta y casi nunca nos detenemos a reconocer y agradecer por el gran tesoro que poseemos. Conócelo, cuídalo, valóralo,

hónralo, no derroches tu capital. Tu cuerpo es lo que te permite vivir la experiencia. Es la perfecta creación. No veas sólo lo que te hace falta, agradece lo que ya tienes. Has cuenta de tus bienes, y de tus alegrías, no pierdas tiempo haciendo cuenta de tus males.

Renueva tu manera de pensar, alejando de tu mente esos pensamientos malsanos, dañinos, encapsulados y limitantes. Elige hoy la salud en lugar de la enfermedad, la vida en lugar de la muerte. ¡Ámate en lugar de odiarte!

"El fortalece al cansado y acrecienta las fuerzas del débil. Aun los jóvenes se cansan, se fatigan, y los muchachos tropiezan y caen; pero los que confían en el Señor renovarán sus fuerzas; volarán como las águilas: correrán y no se fatigarán, caminarán y no se cansarán."
(Isa. 40: 29-31 NVI)

Area Espiritual

"Háblale, porque El te escucha
Tu espíritu y su Espíritu se encontrarán;
El está más cerca que tu aliento,
Y más cerca que tus manos y tus pies"
(Tennyson)

La espiritualidad es el nivel más alto de la condición humana, es el 'soplo de vida' que nos diferencia del resto de la creación. Es a través de ella que nos interesa conocer nuestro sentido de trascendencia y misión. Respondemos a las preguntas: "Para qué he venido?, "Cuál es mi propósito?, y "Cuando me vaya que huella dejaré?". Se refiere también a un sentido de pertenencia y conexión con el Dios de la vida, que está más allá de nuestro entorno físico inmediato.

Espiritualidad tiene que ver con una experiencia real, no con un conjunto de creencias; con el despertar

de una nueva identidad, no con una plegaria que desea satisfacer nuestro ego; con la esencia de cada ser, no con la 'doctrina' que defiende un grupo religioso.

Podemos estar de acuerdo en que una buena salud es la consecuente de una madurez espiritual, de una espiritualidad sana. Es en la búsqueda, la interacción y la comunión, aferrados de la poderosa mano de nuestro Señor y Dios, como puedo soportar las descompensaciones y embates de la vida. Es lo que me permite el equilibrio, la madurez y la confianza para trascender. *"Que nunca te abandone el amor y la verdad: llévalos siempre alrededor de tu cuello y escríbelos en el libro de tu corazón. Confía en el Señor de todo corazón, y no en tu propia inteligencia, reconócelo en todos tus caminos, y él allanará tus sendas. No seas sabio en tu propia opinión; más bien, teme al Señor y huye del mal. Esto infundirá salud a tu cuerpo y fortalecerá tu ser" (Prov. 3, 5-8. NVI).*

En otras palabras el mundo está diseñado para agotar a aquellos que confían en sus propias fuerzas. Más temprano que tarde tendrás que levantar los ojos al cielo y reconocer que por encima de tu cabeza hay un Dios soberano que se hizo humano para revitalizarte con su amor y su verdad.

A menudo la duda es la antesala que lleva al camino de la fe. La duda, la incertidumbre y la inseguridad son experiencias que tenemos que pasar para llegar

a descubrir la fe. Lo contrario de la fe, no es absoluto la duda, sino la autosuficiencia. La confianza en que uno puede vérselas única y exclusivamente por sí mismo; que no necesita la gracia de Dios. El decir: "no... ¡muchas gracias!" La arrogancia del que, incluso bajo aquellos crueles golpes de la vida y los feroces ataque de las circunstancias suele decir: Cuál Dios? Dónde estaba cuando me ocurrió esto y aquello? (Sal. 53: 1-3; Rom. 3: 10-18).

El crecimiento espiritual no es en solitario, no estoy sólo, soy parte de, debemos *'transmitir las luces que nos son entregadas' (Rom. 12: 6),* para que *'todos',* crezcamos y lleguemos a la unidad. Es mi responsabilidad, nuestra responsabilidad, lograr esa medida, esa estatura: *"Hasta que todos alcancemos la unidad en la fe y el conocimiento del Hijo de Dios, y lleguemos a ser el Hombre perfecto, con esa madurez que no es menos que la plenitud de Cristo" (Efe. 4: 13).*

La nuestra es una época de frustración existencial, y lo afirmamos porque cada vez son más las personas, incluso gente de iglesia, que acuden a terapia, aduciendo un vacío interior, con una sensación de experimentar una absurda existencia, un aburrimiento extremo, propio de un espasmo y aletargamiento espiritual.

Más que una espiritualidad que induzca el miedo, la dependencia y la intolerancia, nuestra generación insta de una espiritualidad formada en el amor, el

perdón, la búsqueda, la aceptación y la reconciliación, así 'todos' podemos crecer y madurar hacia una vida plena.

Estudios a nivel mundial, revelaron que la nuestra es una generación que sufre mayores perturbaciones y conflictos emocionales que la anterior. Es decir somos más solitarios y deprimidos, más nerviosos y preocupados, más impulsivos y agresivos que nuestros padres. Una generación desorientada, con muchas expectativas y mayores necesidades espirituales. Cómo serán nuestros hijos? Cuál será nuestro legado?

Dios hizo al ser humano con la capacidad de relacionarse de manera constructiva consigo mismo, con otras personas, con su entorno y con su creador. Sólo que el hombre (Adán y Eva), éramos seres libres, hombres y mujeres con capacidad de decidir, y en nuestro actuar rompimos con estas relaciones. Tras romper esta armonía vino el dolor, la enfermedad y la muerte. Dios no abandona su plan y decide mezclar su historia con la del ser humano en la tierra, creando así la historia de la salvación; y el punto culminante de este esfuerzo es cuando El mismo se encarna en Jesús de Nazaret y en su entrega se presenta como el 'Yo Soy', la solución al dolor, la enfermedad, la injusticia, y la muerte. *"...Yo he venido para que tengan vida..."; "Sí, ésta es la decisión de mi Padre; toda persona que al contemplar al Hijo crea en él, tendrá vida eterna, y yo lo resucitaré en el último día". (Juan 6:40)*

Básicamente la predicación de Jesús de Nazaret era la reconciliación: Con la naturaleza (mediante una ecología responsable); una reconciliación con los demás (mediante el amor y el perdón); una reconciliación consigo mismo (mediante un genuino amor propio); y, finalmente una reconciliación con Dios a través de su nombre: *"Yo soy el camino, la verdad y la vida, nadie va al Padre sino por mí" (Juan 14: 6).*

Has iniciado el camino de renovación cuando reconoces y eres consciente de la necesidad de restaurar, sanar y crecer en éstas cuatro fundamentales relaciones, asumiendo compromisos de cambio en tu vida.

Ya sabemos cuál es el camino y este camino no sólo es *"angosto"*, sino también empinado, cuesta arriba, y para seguir éste caminar no se necesita una inteligencia extraordinaria; ha de contar con una buena salud, un corazón sano, compasivo y con esperanza, además de valor y compromiso. Son prerrequisitos que, de entrada, no se encuentran fácilmente en cualquier persona, pero eso no significa que no estén al alcance de cualquiera, si no se cumplen los requisitos, se tiene la oportunidad de adquirirlos al caminar.

El crecimiento espiritual sólo puede percibirse a través de un encuentro personal y una relación directa con nuestro Señor y Dios, y ésta no puede lograrse por medio de actos externos. Lo que se

necesita es que toda persona se vacíe de las cosas a fin de poder llenarse de su Espíritu.

El sentido último de nuestro nacimiento sería descubrir la verdad de la vida: *"Conocerán la Verdad y la Verdad los hará verdaderamente libres..."*, libres de toda amenaza y atadura para conocernos, entendernos y trascendernos a nosotros mismos, descubriendo esa dirección en nuestro interior para llegar a la medida y la estatura de ese Hombre perfecto.

Alguien que va en busca de la renovación interior es honesto en su propia búsqueda espiritual. Ha de mostrar que ésta forma parte de su lucha humana, continua, y que nunca se resuelve para nadie en definitiva, por maduro que se llegue a ser, ya que el humano ha de luchar con impecabilidad hasta el último aliento de su vida, puesto que éste es precisamente el servicio de la persona humana en el mundo terrenal.

Sólo desarrollándonos, creciendo, encontrándonos, podremos cambiar la condición humana actual porque el mundo será un lugar mejor, hasta que cada uno de nosotros sea mejor. Recordemos que un elemento clave para ello es la transformación de la mente, que despierta en la persona su potencial espiritual.

En nuestra vida espiritual, sino exploramos nuestro máximo potencial corremos el riesgo de realizar

únicamente actividades rutinarias, 'tradicionales', con las cuales tarde o temprano experimentamos una especie de vacío, caracterizado por una sensación interna de insatisfacción, que nos puede acompañar toda la vida.

Una espiritualidad sana nos permite desarrollar ese potencial humano para crecer, es decir, el potencial humano para ser íntegros. Eso es lo que hará cambiar nuestra condición de vida. Es la transformación de la mente lo que despierta en la persona su potencial espiritual, y sólo tal potencial puede cambiar la condición humana: *"Que el Dios de Cristo Jesús nuestro Señor, el Padre que está en la gloria, se les manifieste dándoles espíritu de sabiduría para que lo puedan conocer. Que les ilumine la mirada interior, para que entiendan lo que esperamos a raíz del llamado de Dios, que herencia tan grande y gloriosa reserva Dios a sus santos, y con qué fuerza actúa a favor de los que creemos" (Efe. 1: 17-19)*

El reto que nos ofrece una espiritualidad sana es vislumbrar nuestra capacidad creativa, vibrar hacia un mundo amplio y aspirar a lo trascendente.

No es entonces suficiente encarar los problemas humanos con un criterio pragmático, racionalista, lógico y egocéntrico. Sin duda, se requiere añadir una nueva dimensión espiritual que a través de la reconciliación nos permita superar el egoísmo inconsciente, que nos separa y que subyace como raíz de todos nuestros problemas. "*Cuando éramos enemigos fuimos reconciliados con él por la muerte de su Hijo; con mucha más razón ahora su vida será nuestra plenitud. No sólo eso: nos sentiremos seguros de "Dios gracias a Cristo Jesús, nuestro Señor, por medio del cual hemos obtenido la reconciliación" (Rom. 5: 10-11)*

Más que resolver un problema o un cambio superficial de pensamiento, sentimiento o conducta, la persona vivirá así una nueva y profunda experiencia espiritual, una nueva identidad, así como una ampliación significativa en su conciencia. Pero no mediante la explicación de una voluntad divina (hecha por otra persona, una lectura, una práctica o un sistema de creencias), sino porque lo ha encarnado en su propia vida, lo ha hecho desde su propio caminar, lo ha visto con sus propios ojos, y sí, mi vida es una invitación. Mi responsabilidad es 'trasmitir las luces que me son entregadas'.

"El mayor acto de fe
es cuando el hombre decide
que él no es Dios"

Reflexión Final

El Amor en la renovación

La renovación interior es posible gracias al milagro del amor, ese amor profundo e inestrenado que todos llevamos dentro, ese amor que nos permite el perdón sin mayor esfuerzo, esa fuerza vital que nos mantiene vivos y que no reconocemos, que no aprendimos a sentirla porque la hemos anestesiado, pero que está ahí, en acto.

Para hablar de ese amor, debo hablar primero del perdón; ¿cómo describirlo...? Es... Como una bocanada de aire puro después de haber estado sin respirar por largo rato, es como ese descanso que se siente después de padecer un dolor agudo, es como la insinuación de la felicidad a punto de desbordarse. Así lo he sentido cuando he experimentado sus efectos en mí. Se me dificultaba mucho el perdón de otros, y a otros, hasta que me encontré conmigo. No eran los demás, no era ni mi pareja, ni mi familia, ni mi iglesia, ni mi historia, no

era la vida, era yo mismo que me había dibujado un historial fantástico de deseos, expectativas y creencias que no me permitían ver la realidad de mi existencia. Eran como escamas en mis ojos. Pero cuando esa noche se produce en mí, el milagro de los ojos nuevos, entonces comprendí, que era yo el que había vivido en contravía. ¿Entonces perdonar a quien? A mi mismo. Ese es el reto en la reconciliación.

Solamente el silencio, el hacer un alto para callar los ruidos interiores que no me permitían escuchar, me dio la posibilidad de interiorizar el pensamiento. Era yo quien tenía que hacerme cargo de mí mismo, de mi sentir, de mi vivir y tenía que empezar por el principio, porque me había encontrado con un ser desconocido; yo mismo. Ese amor profundo inexplorado dentro de mí, en la persona de Jesús de Nazaret se hizo realidad y perdonó, se reconcilió con el resto de mi vida pasada, para darle paso a una vida nueva. Porque no hay familia, porque no hay iglesia, porque no hay historia, porque no hay entorno que no sea nuevo y con esa renovada capacidad para el asombro no hay resentimientos. Porque se puede vivir en el perfecto presente sin las angustias del pasado y sin las arenas movedizas del futuro.

Sin descubrir el amor, propio y profundo, libre de amenazas y ataduras, es utópico seguir buscando. No puedes olvidarte de ti mismo, porque seguirás alienado por las circunstancias y perdido en el afán

de amar y ser amado.

No son las circunstancias ni las personas lo que me dan la vida, soy yo quien vivo para aprender a danzar con el entorno, la vida no se acomoda a mí, soy yo a la vida y en este aprendizaje me transformo de llama que devora, en antorcha que ilumina. Que mientras siguiera tan ocupado en la defensa y el ataque no me quedarían fuerzas para el florecimiento de mi propio corazón.

Cuando todo esto ocurrió me encontré con mi amado Señor y Dios. Era su voz hablándome desde su corazón a mí corazón, entonces, fue fácil que él guiara mi vida, fue sencillo entregarle mi ser para que él dispusiera, y me di cuenta que en su voluntad todo es bueno, agradable y perfecto. Que todo es tan sencillo como ir viviendo cada día con su propio afán, sin detenerme mucho en los malos recuerdos y sin hacerme líos con mañanas que no llegan.

Ahora todo está aquí para ser vivido desde lo mejor de mí, desde mi propio amor que me permite amar, que me permite recibir y dar, serenarme y reconfortar, comprenderme y comprender, desde este amor que me permite ser yo mismo.

Por eso al terminar quería hablar de amor, porque cuando busco en mi propio interior, me encuentro con la experiencia de ser puro amor. Dispuesto a amar, sin prejuicios, sin escondrijos y sin miedos, con una mente libre de conceptos aprendidos, de

creencias inservibles, de credos innecesarios.

El amor nos hace libres para elegir, para actuar, para pensar y para sentir. El amor nos reconcilia, restablece el equilibrio y nos restaura en sanidad.

El Amor en la renovación interior es un ejercicio de jardinería: arranca lo que te hace daño, prepara el terreno, siembra, riega, abona y cuida. Te prepara porque habrá plagas, sequías o lluvias torrenciales, mas no por eso abandona tu jardín.

Ama a tu pareja, es decir, acéptala, valórela, respétala, dale afecto y ternura, admírala y compréndela. Porque es lo propio que florece en ti. ¡Amate! ¡Amala!.

Si te expones a vivir una vida sin amor no te sorprendas de los resultados, porque:

La inteligencia sin amor, te hace perverso. La justicia sin amor, te hace hipócrita. El exito sin amor, te hace arrogante. La riqueza sin amor, te hace avaro. La docilidad sin amor, te hace servil. La pobreza sin amor, te hace orgulloso. La belleza sin amor, te hace ridículo. La verdad sin amor te hace hiriente. La autoridad sin amor, te hace tirano. El trabajo sin amor te hace esclavo. La sencillez sin amor te envilece. La oración sin amor, te hace vacío. La ley sin amor, te esclaviza. La política sin amor, te hace ególatra. La fe sin amor, te hace fanático. La cruz sin amor, se convierte en tortura. La vida sin amor, no tiene sentido.

El camino de la renovación es el amor, porque... Dios es amor.

"Descubrirás tú los secretos de Dios?
...!Quién me diera el saber donde
hallar a Dios!
...De oídas te había oído,
mas ahora mis ojos de ven.
(Job 11:17; 23:3; 42:5)

El amor nos hace [illegible] para [illegible], para pensar y para sentir. El amor nos [illegible]encilla, [illegible] tu [illegible].

El amor [illegible] [illegible]ejercicio de [illegible] [illegible], prepara el terreno, [illegible] y cuida [illegible] o flores [illegible] tu jardín.

Ama: tu [illegible], acéptala, valórala, respétala [illegible] cariño y ternura, [illegible] y comprendes [illegible] florece en [illegible].

Si [illegible] una vida sin amor no te [illegible] porque [illegible]

La inteligencia sin amor te hace perverso. La justicia sin amor te hace [illegible]. El éxito sin amor, te hace arrogante. La riqueza sin amor, te hace avaro. La [illegible] sin amor te hace [illegible]. La pobreza sin amor te hace [illegible]. La [illegible] sin amor, te hace [illegible]. La [illegible] sin amor te hace hiriente. La autoridad sin amor, te hace tirano. El trabajo sin amor te hace esclavo. La sencillez sin amor te envilece. La oración sin amor, te hace vacío. La ley sin amor, te esclaviza. La política sin amor te hace egoísta. La fe sin amor te hace [illegible]. La cruz sin amor [illegible] convi[illegible] [illegible] sin amor.

BIBLIOGRAFÍA

Arias, M., Arias, E. (2003) El último mandato. Ediciones CLARA-Vision Mundial. Bogotá D.C. Colombia.

Atiencia, J. (1995) Hombres de Dios. Ediciones CERTEZA. Buenos Aires, Argentina.

Assefa H. (2003) La reconciliación como paradigma. Ediciones CLARA–JUSTAPAZ. Bogotá D.C. Colombia.

Byler, D. (1999). ¡ANIMO! Dios no nos olvida. Ediciones CLARA-CLIE. Bogotá D.C. Colombia - Barcelona, España.

Clemens, R. (1998) La fuerza de la debilidad. Publicaciones ANDAMIO. Barcelona, España.

Clinebell, H. (1995) Asesoramiento y cuidado pastoral. Nueva Creación. Buenos Aires, Argentina.

Cowman, L.B. (2003) Manantiales en el desierto. Segundo Tomo. Editorial UNILIT. Miami, FL.

Covey, S. (1998) Los 7 hábitos de las familias altamente efectivas. Editorial Grijalbo, S.A. de C.V. México D.F. México.

Goleman, D. (1996) La inteligencia emocional. Javier Vergara Editores. Buenos Aires, Argentina.

Graham, B. (1992) Esperanza para el corazón afligido. Editorial UNILIT. Miami FL.

Hamilton, D. (1997). Perdonar es posible. Ediciones CERTEZA. Buenos Aires, Argentina.

Heagy, R. (1998). Actitud ante la vida. Editorial UNILIT. Miami, FL.

Janda, L. (2001) Conócete a ti mismo. Editorial NORMA. Bogotá D.C. Colombia.

Lederach, J.P. (1992) Enredos, pleitos y problemas. Ediciones CLARA-SEMILLA. Bogotá, Colombia.

Peck, M.S. (1994) La nueva psicología del amor. Emecé Editores. Buenos Aires, Argentina.

Plata, B. (2003). Sentimientos, éxitos y fracasos. Ediciones Antropos Ltda, Bogotá D.C. Colombia.

Ramirez, R.A. (2000) En busca de la sonrisa interior. Editorial PAX México. México D.F. México.

Rizo, W. (2003) Ama y no sufras. Editorial NORMA. Bogotá D.C. Colombia.

Sahagún, J. (2000) Plenitud de vivir. Editorial PAX México. México D.F. México

Sills, J. (1996). Exceso de equipaje. Editorial NORMA. Bogotá, Colombia.

Smalley, G. (2000) El amor es una decisión. Editorial BETANIA. Nashville, TN.

Stucky, P., Obando, L.M. (2001) Derribando muros. Ediciones CLARA-JUSTAPAZ. Bogotá D.C. Colombia.

Suderman, R. (1998). Tengan Valor, Yo he vencido al mundo. Ediciones CLARA-Visión Mundial. Bogotá D.C. Colombia.

Swindoll, Ch. (1997). El poder de la esperanza. Editorial BETANIA. Nashville, TN. EE.UU.

White, J. (1989). El poder del compromiso. Editorial Mundo Hispano. El Paso, TX.

[illegible]

[illegible] Buenos Aires, Argentina.

Stucky, P., Obando, L.M. (2001) [illegible]

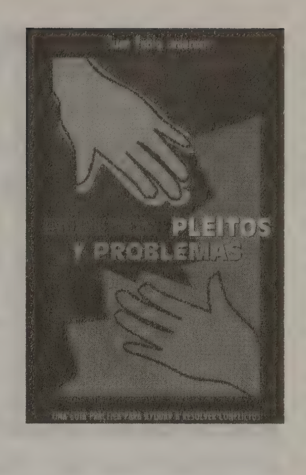
Sudermann, R. (1996). [illegible]

[illegible]

[illegible] Bogotá D.C. Colombia.

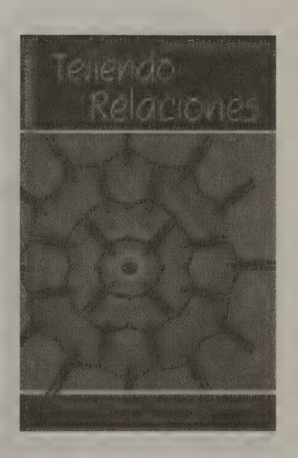
[illegible]

ENREDOS PLEITOS y PROBLEMAS
Juan Pablo Lederach.
Ediciones CLARA-SEMILLA
(1992) 102 Pgs.



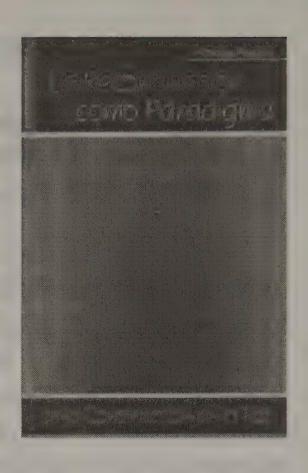
Parte de la idea de que la temática del conflicto tiene que abordarse. El conflicto es parte natural de la vida y es necesario para el crecimiento y la transformación. Es posible y es nuestro deber aprender y practicar métodos, no para eliminar el conflicto, sino para canalizarlo hacia expresiones y fines productivos y constructivos. Este libro propone ser un catalizador en el aprendizaje y práctica de dichos métodos.

TEJIENDO RELACIONES
Juan Pablo Lederach.
Ediciones CLARA-JUSTAPAZ
(2003) 89 Pgs.



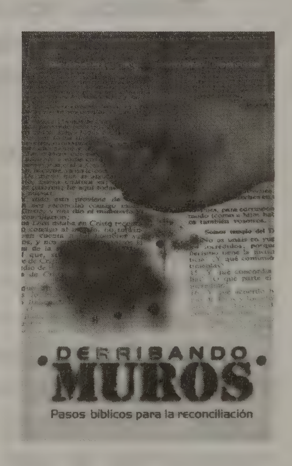
El don y a la vez el derecho más valioso de todo ser humano es la vida y la vida con dignidad. En los lugares donde la violencia es el pan de cada día, como sucede en Colombia, país que sirve de base a estas reflexiones sobre la construcción de paz en medio del conflicto armado, la alternativa de rescatar las relaciones humanas a partir del respeto y la confianza, se muestra como una opción válida para la construcción de la paz.

LA RECONCILIACION COMO PARADIGMA
Hizkías Assefa
Ediciones CLARA-JUSTAPAZ
(2003) 101 Pag.



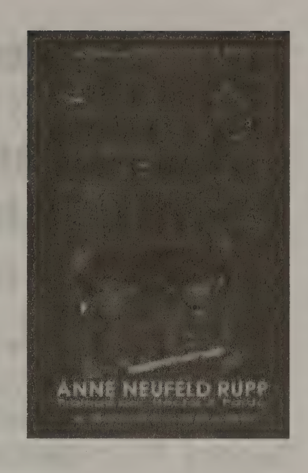
Assefa menciona el papel que han jugado las ciencias sociales en el acercamiento al conflicto y define la importancia de la literatura teológica en referencia a dicho acercamiento. Así, destaca cómo la reconciliación usada como mecanismo de acercamiento al conflicto permite avanzar hasta un proceso de restauración de relaciones, asunto relevante para la restauración de la comunidad.

DERRIBANDO MUROS
Pedro Stucky- Lina María Obando
Ediciones CLARA– JUSTAPAZ
(2001) 93 Pag.



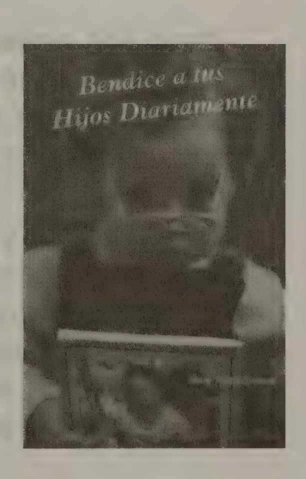
La reconciliación es un elemento esencial en las relaciones de amistad, de pareja, en la iglesia, en el trabajo y entre vecinos. Es un recurso para aquellas personas que, cansadas de enemistades y relaciones conflictivas, se arriesgan a probar el camino de Jesús para renovar sus relaciones personales y generar procesos de transformación.

CRECER JUNTO CON NUESTROS HIJOS
Anne Neufeld
Ediciones CLARA-SEMILLA
(1997) 167 Pág.



Cómo pueden los padres nutrir el crecimiento emocional, moral y espiritual de sus hijos? Cómo podemos compartir mejor la fe con nuestros pequeños en forma tal que se convierta en algo duradero y real? Este es un viaje de esperanza. Transmitir la fe y los valores es proceso gradual y continuo, que se basa en la gracia de Dios y en los milagros que suceden todos los días. Es un caminar que emprendemos juntos padres e hijos.

BENDICE A TUS HIJOS DIARIAMENTE
Mary Ruth Swope
Kairos Ministries
(2003) 110 Pág.



El propósito de éste libro es animar a los padres y abuelos a bendecir a sus hijos y nietos en el nombre de Jesús. El es quien perdona, es quien sana nuestro cuerpo, alma y espíritu; él nos rescata y nos rodea con su amor y su ternura. Podemos esperar que Dios haga cosas grandes y maravillosas cuando reclamamos sus bendiciones sobre nuestros seres queridos. Nunca es demasiado tarde para empezar.

Encuentro – Taller:

"Renovación Interior... Un camino que debes andar" I, II y III

Henry Góngora Garzón (Psicólogo y Pastor) y Sandra Ruth Bermúdez (Trabajadora Social). Desarrollan un ministerio en sanidad de relaciones y restauración de vidas, a través de los Encuentros-Taller: "Renovación interior... Un camino que debes andar" I, II y III.

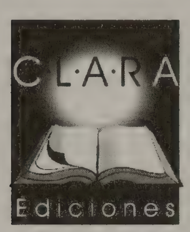
Estos son espacios de sanidad y restauración, que a través de la terapia de grupo se trabaja en las cinco dimensiones de la vida humana: Espiritual, Cognitiva, Emocional, Actitudinal y Física.

Son un tiempo y un lugar para una reconciliación personal, en la construcción de relaciones sanas (sin amenazas ni ataduras): contigo mismo, con el otro, con la naturaleza que nos rodea, y con Dios en la persona de Jesús nuestro Señor. Sólo así podremos vivir en plenitud.

"Para dejar huellas y no cicatrices
en los corazones, practiquemos
el principio vivificante

de la honra en lugar
de la emoción destructiva
del enojo".

Contacto en:



Ediciones CLARA
Cra. 15 No. 32-78
Tels. (571) 232 7688 – 562 6236
Fax. (571) 245 3897
Bogotá D.C. Colombia
E-mail: Clara@Neutel.Net.Co

Henry Góngora G.

Psicólogo, administrador y Pastor.

Casado con Sandra Ruth y padre de Gabriela (9) y Alejandra (6).

Comprometido en trabajar por un mundo sano, compasivo y con esperanza.

Próximo libro: **"Recuperación Emocional... Más allá de la crisis y el sufrimiento"**

Antes de arreglar la familia, la iglesia, la sociedad y el mundo, lo primero que debo hacer es realizar los ajustes pertinentes en mi vida. Porque si mi vida interior está 'desmembrada', mi vida en general también lo estará. Es mi responsabilidad entonces, iniciar ese camino de renovación interior, cultivando relaciones sanas, empezando por la más exigente e intolerante de las relaciones que tengo en éste mundo, conmigo mismo. Mi relación con los demás depende de la sanidad de relación en mi vida espiritual, cognitiva, emocional, actitudinal y física. Pero ésta tarea no es meramente un esfuerzo humano, es gracias a Aquel, que un día inició la obra, quien la perfeccionará en mí.

